

CHILES RELLENOS DE ELOTE Y FLOR DE CALABAZA

Prepara esta deliciosa receta.

Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 Hojas de epazote o paico
- 1 elote grande
- Queso vegano (Opcional) Pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite vegetal
- 225 g. de champiñones
- Sal
- 350 g. flor de calabaza
- 4 chiles poblanos
- Crema vegana (Pueden comprarla o pueden imprimir la recetas en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en la flama de la estufa, tatemamos por todos lados 5 chiles poblanos. Los metemos en una bolsa de plástico y la cerramos.

Los dejamos ahí por 15 minutos y los sacamos. Les retiramos la piel con un tenedor o cuchara. Los limpiamos bien con una servilleta. Los abrimos de un lado con cuidado de no romperlos. Les retiramos las semillas y las venas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos. Agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 2 minutos, hasta que se transparenten un poco los granos de elote. Agregamos 225 gr. de champiñones partidos en rebanadas delgadas partidas por la mitad y mezclamos por 3 minutos. Agregamos 350 gr. de flor de calabaza cortada en pequeños trozos y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y volvemos a mezclar. Bajamos a flama baja. Agregamos 10 hojas de epazote o paico finamente picadas. Mezclamos. Tapamos la sartén por 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

con este guisado los chiles poblanos y agregamos un trozo de queso del de su preferencia. Cerramos los chiles.

con un poco de crema vegana.

.

Ver video