

CHILE RELLENO DE ARROZ CON QUINOA

Los chiles rellenos son uno de los platos más emblemáticos de la cocina mexicana,

cuyos orígenes se remontan a la conquista española de México en el siglo XVI.

El chile relleno tradicionalmente se hace con chile poblano y se puede rellenar de un sin número de ingredientes.

Delicioso, nutritivo y mexicano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

QUINOA CON ARROZ (Relleno)

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa
- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua.

SALSA O CALDILLO DE JITOMATE.

- 7 jitomates
- 1/4 de cebolla

-1 diente de ajo.

-Sal

CHILES

– 4 chiles poblanos

– Sal

– 1/2 taza cacahuates tostados sin sal

– 1 taza salsa o caldillo de jitomate

– 1 y 1/2 tazas arroz con quinoa

– 40 gr de nuez

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

QUINOA CON ARROZ

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una

cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

CALDILLO O SALSA DE JITOMATE

7 jitomates dentro de una cacerola, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos o hasta que la piel se les desprenda.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos un diente de ajo. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y lo colamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos el caldillo, esperamos a que hierva y le agregamos una cucharadita de sal. Revolvemos. Probamos y agregamos sal al gusto. Apartamos.

CHILES RELLENOS

directamente en la lumbre 4 chiles poblanos. Tatemamos por todos lados y los metemos a una bolsa de plástico a sudar por 15 minutos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza de caldillo de jitomate y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates tostados sin sal. Licuamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ de taza de agua. Esperamos a que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos el contenido de la licuadora en una cacerola. Apartamos.

una sartén ponemos 40 gramos de nuez de castilla (puede ser pecana si gustan) y tostamos por dos minutos, moviendo constantemente. Apagamos la lumbre y las pasamos a una tablita. Las trozamos o partimos muy bien. Apartamos.

en un recipiente una taza y media de arroz con quinoa. Le agregamos las nueces y mezclamos. Apartamos

los chiles de la bolsa de plástico y los raspamos con un cuchillo hasta que queden bien limpios. Los abrimos por la mitad y les retiramos las venas y las semillas.

al fuego la salsa de jitomate y en lo que calienta, rellenos de arroz con quinoa, los chiles poblanos. Podemos cerrarlos con un palillo.

la salsa está muy espesa, podemos agregar $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Mezclamos, Probamos de sal y agregamos al gusto.

los chiles rellenos a la salsa y dejamos ahí por 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video

@jazminesaurus

WOW! Muchas gracias por su receta... acabo de comerme mi primer chille relleno y estuvo delicioso!! me encanto la salsa de cacahuete! se la voy a guisar a mi familia que no son nada vegetarianos y se que los voy a sorprender ! bendiciones.

@martharredondo7583

Ayyyyyy! Wow! Se me hizo  la boca!!!! Entre todas las recetas para chiles rellenos veganos, sabia que no me iban a fallar! Mañana mismo los hago 

@irissalazar4396

Los acabo de hacer y están... madre mía!!! buenísimos!!!
háganlos y compartan esta receta a sus amigos
carnívoros jaja no hay que ser egoístas, para que vean
de lo que se pierden!!!

@alicianuno6274

Es en verdad un agasajo ver estas ricas recetas pero,
también ver el duo de madre e hijo. Me encanta su
actitud y su muy buena educación. Felicidades son
ustedes un gran ejemplo bendiciones a toda su familia