



Pimientos del piquillo rellenos de arroz, lentejas y gambitas

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de zanahoria (5 zanahorias)
- 250g de lentejas cocidas
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 cucharada de comino
- 130g de arroz
- 200g de gambitas
- 370g de pimientos del piquillo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de pimienta negra en grano
- 1 cucharada de pimentón dulce



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo, vinagre de vino, sal y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	439,8 Kcal
Hidratos de carbono	45,5 g
de los cuales azúcares	14,2 g
Proteínas	16,2 g
Grasas	21,4 g
de las cuales saturadas	2,7 g
de las cuales monoinsaturadas	14,8 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra	8,7 g



Elaboración

- Lavar y pelar las zanahorias, cortarlas en trozos grandes y cocinarlas al microondas 10 minutos con 100ml de agua, sal y pimienta.
- Triturar las zanahorias con el líquido de cocción para hacer un puré espeso.
- Poner una cazuela con agua al fuego y, cuando comience a hervir, tirar el arroz. Hervir 10 minutos y, a continuación, añadir las gambitas congeladas y las lentejas cocidas. Hervir todo junto 3 minutos más. Después colar y reservar.
- Machacar un diente de ajo pequeño -o medio ajo- y añadirle una cucharada de comino, una cucharada de pimentón, una cucharada de vinagre de vino y ocho cucharadas de aceite de oliva. Mezclar todo bien.
- Aliñar el arroz, las lentejas y las gambitas con esta salsa y usar esta mezcla para rellenar los piquillos.
- Calentar los pimientos rellenos en el horno a 180°C hasta que estén ligeramente tostados.
- Servirlos con el puré de zanahoria y más salsa al gusto.



Características nutricionales:

La mezcla de lentejas y arroz forma un aporte de proteína vegetal muy completo y, además, nos aporta energía, porque son dos alimentos ricos en hidratos de carbono. Las gambas son un alimento proteico rico en minerales como el zinc y el yodo.

Nuestro consejo:

Podemos hacer el plato vegetariano quitando las gambas de la receta. Se recomienda tomar de postre una fruta rica en vitamina C, como una rodaja de piña y, así, absorberemos mejor el hierro de las lentejas.

