



Pebrots del piquillo farcits d'arròs, lletnies i gambetes

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPETA](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de pastanaga (5 pastanagues)
- 250g de lletnies cuites
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de vi
- 1 cullerada de comí
- 130g d'arròs
- 200g de gambetes
- 370g de pebrots del piquillo
- 1 gra d'all
- ½ culleradeta de pebre negre molt
- 1 cullerada de pebre vermell dolç



Informació nutricional per ració

Energia	439,8 Kcal
Hidrats de carboni	45,5 g
dels quals sucres	14,2 g
Proteïnes	16,2 g
Greixos	21,4 g
dels quals saturats	2,7 g
dels quals monoinsaturats	14,8 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra	8,7 g

Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all, vinagre de vi, sal i pebre negre molt.



Elaboració

- Rentar i pelar les pastanagues, tallar-les en trossos grans i cuinar-les al microones 10 minuts amb 100ml d'aigua, sal i pebre.
- Triturar les pastanagues amb el líquid de cocció per a fer un puré espès.
- Posar al foc una cassola amb aigua i, quan comenci a bullir, tirar l'arròs. Bullir 10 minuts i, a continuació, afegir les gambes congelades i les lletnies cuites. Bullir tot junt 3 minuts més. Després colar i reservar.
- Picar un gra d'all petit -o mig all- i afegir una cullerada de comí, una cullerada de pebre vermell, una cullerada de vinagre de vi i vuit cullerades d'oli d'oliva. Barrejar tot bé.
- Amanir l'arròs, les lletnies i les gambes amb aquesta salsa i utilitzar aquesta barreja per omplir els piquillos.
- Escalfar els pebrots farcits al forn a 180°C fins que estiguin lleugerament torrats.
- Servir-los amb el puré de pastanaga i més salsa al gust.

Característiques nutricionals:

La barreja de lletnies i arròs forma una aportació de proteïna vegetal molt completa i, a més a més, ens aporta energia, perquè són dos aliments rics en hidrats de carboni. Les gambes són un aliment proteic ric en minerals com el zinc i el iode.

El nostre consell:

Podem fer el plat vegetarià traient les gambetes de la recepta. Es recomana prendre de postres una fruita rica en vitamina C, com una rodanxa de pinya i, així, absorbirem millor el ferro de les lletnies.

