

Pimentones Rellenos



El pimentón es una verdura que contiene muchísimos nutrientes, vitaminas, hierro, potasio, zinc, entre otros. Por lo tanto es importante incorporarlo a la dieta y esta receta es una manera novedosa de consumirlos!

Ingredientes:

- 3 Pimentones grandes (para 6 porciones)
- 1 Zapallito Italiano grandes
- 1 Taza de Choclo
- ½ Taza de Arvejas
- ¼ Cebolla
- Sésamo
- **Ambar Ghee al Ajo**

Preparación:

- Calienta el horno a 180°C y esparce un poquito de **Ambar Ghee al Ajo**. Ésto para que los pimentones no se peguen a la lata y les dé un sabor especial
- Lavar los pimentones, partarlos por la mitad y sacar las pepas. La idea es hacer estas especies de canoas y ponerlos al horno unos 20 min. aprox
- Mientras los pimentones están en el horno, avanzamos con el relleno salteando las verduras con una cucharadita de **Ambar Ghee al Ajo** hasta que estén cocidas
- Agregamos sésamo para poner textura y consistencia
- Luego retiramos del horno los pimentones, y los rellenamos con mucho cuidado de que no se desarme
- Volvemos a poner las canoas en el horno por unos 15 min. más y listo para servir!

Estos son solo 3 ejemplos de lo que puedes hacer con Ambar Ghee, pero estamos seguros de que tu imaginación todo lo puede y seguro encontrarás nuevos usos para este nutritivo alimento. Puedes encontrar más recetas en <http://blogayurverde.blogspot.cl/>