



# PIMIENTOS RELLENOS CON QUINUA Y CARNE


( 6 porciones )

estilo Marisol

## Ingredientes:

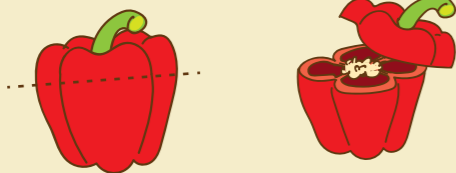
- 6 pimientos grandes
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de hojuelas de avena molida
- 500g de carne molida
- 200g de tocino en cuadraditos
- 1 tomate sin piel
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 zucchini cortado en cuadraditos (opcional)
- 1 taza de champiñones cortado en cuadraditos (opcional)
- 1 taza de vino
- 1 cubito de caldo de carne
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Orégano, romero y perejil (separar un poco para decorar al final)
- Queso (cualquier queso que se derrita) para colocarlo encima

## Preparación:

1. Lavar los pimientos, cortarlos por la mitad y quitarle las venas y pepas. 
2. Calentar un poco de aceite y hacer un aderezo con las cebollas y el ajo, aumentar el tomate picado, champiñones y zucchini, cubito de carne, hierbas y revolver. Agregar la carne molida y el tocino, salpimentar y mover hasta que se cocinen. Luego echar el vino, la quinua y la avena, revolver hasta que se consuma el líquido.
3. Precalentar el horno a 200° C.
4. Rellenar los pimientos presionando bien para que no queden espacios dentro.
5. Colocar un poco de queso encima, y llevar al horno a 180° C por 20 minutos.
6. Antes de servir, decorar con un poco de perejil fresco.

Puede cortar los pimientos, por la parte superior y dejar una especie de "tapa". Limpiar con cuidado el interior, quitando las venas y pepas.

パプリカの上部を切って、「蓋」みたいにして使うことができます。ピーマンの種とワタは丁寧に取り除いて、中身を綺麗にしましょう。



# キヌア入り パプリカの肉詰め マリソル風

## 材料 (6 個分):

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| ■ パプリカ (大)                            | 6個    |
| ■ 玉ねぎ (中)                             | 2個    |
| ■ おろしにんにく                             | 小さじ1杯 |
| ■ キヌア                                 | 1カップ  |
| ■ オートミール (フレーク状)                      | 1カップ  |
| ■ ひき肉                                 | 500g  |
| ■ ベーコン                                | 200g  |
| ■ トマト                                 | 1個    |
| ■ ズッキーニ (任意)                          | 1個    |
| ■ マッシュルーム (任意)                        | 1カップ分 |
| ■ ワイン                                 | 1カップ  |
| ■ ブイヨン                                | 1キューブ |
| ■ 塩、コショウ                              | お好みで  |
| ■ オリーブオイル                             |       |
| ■ オレガノ、ローズマリー、パセリ (飾り用としてパセリを少し分けておく) |       |
| ■ とろけるチーズ                             |       |

## 作り方

キヌアを煮込んでおき、トマトの皮を剥いたあと、玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、マッシュルーム、ベーコンをみじん切りにする。

1. パプリカを水洗いし、縦半分に切り、種とワタを取り除く。
2. 油を敷いたフライパンで、玉ねぎとにんにくを炒める。次に、トマト、マッシュルーム、ズッキーニ、ブイヨン、ハーブ類を加え、全体を混ぜる。さらに、挽き肉とベーコンを加え、塩とコショウをまぶし、肉に火が通るまで全体を混ぜながら炒める。そして、ワイン、キヌア、オートミールを加え、水分が飛ぶまで全体を混ぜながら炒める。
3. オーブンを200° C に予熱する。
4. パプリカに具材を詰め、空洞が残らないよう、よく押し込む。
5. チーズを上に乗せ、180° C のオーブンで20分間焼く。
6. 飾りとして新鮮なパセリを添える。

# PIMIENTOS RELLENOS

## CON QUINUA Y CARNE

### キヌア入りパプリカの肉詰め



Foto: ©2018 G.Nakayoshi