

# PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL



## Ingredientes

200 gr de arroz integral

1200 ml de agua para la cocción y algo más para remojo

1 cta de sal

3 ó 4 cdas de mayonesa 0% ó salsa de yogur 0%

4 pimientos rojos sin semillas.

80 gr de cebolla picada

80 gr de pepinillos en vinagre

3 guindillas verdes en vinagre sin semillas

2 ramitas de perejil fresco

2 ramitas de menta fresca(solo las hojas)

8 cdas de pipas peladas

Crema de vinagre balsámico para decorar

Personas: 4 pax

Tiempo total: 2,40 min

Preparación: 2 h

Cocinado: 40 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga el arroz en remojo un mínimo de 2 horas antes de su preparación. Escorra el arroz y aclárelo.

Ponga en una cacerola con agua y sal el arroz y hierva durante 25 minutos.

Mientras tanto corte la parte superior de los pimientos (2 cm) retire las semillas. Póngalos boca arriba en un recipiente apto para microondas, tapados y programe 15 minutos a 600 vatios de potencia.

Ponga el arroz en un bol junto con la cebolla cortada, las guindillas, las aceitunas, el perejil y la menta muy picados.

Añada las pipas y la mayonesa y mezcle bien.

Rellene los pimientos, riegue con la crema de vinagre balsámico y sirva.

# PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL(thermomix)



## Ingredientes

200 gr de arroz integral

1200 ml de agua para la cocción y algo más para remojo

1 cta de sal

3 ó 4 cdas de mayonesa 0% ó salsa de yogur 0%

4 pimientos rojos sin semillas.

80 gr de cebolla picada

80 gr de pepinillos en vinagre

3 guindillas verdes en vinagre sin semillas

2 ramitas de perejil fresco

2 ramitas de menta fresca(solo las hojas)

8 cdas de pipas peladas

Crema de vinagre balsámico para decorar

Personas: 4 pax

Tiempo total: 2,35 min

Preparación: 2 h

Cocinado: 35 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga el arroz en remojo un mínimo de 2 horas antes de su preparación. Escorra el arroz a través del cestillo y aclárelo.

Ponga en el vaso el agua y sal. Introduzca el arroz en el cestillo y programe 25 min/100º/vel4 y remueva de vez en cuando con la espátula por la abertura durante la cocción.

Mientras tanto corte la parte superior de los pimientos (2 cm) retire las semillas. Póngalos boca arriba en el recipiente varoma y tape el varoma.

Sítue el varoma en su posición y programe 10 min/varoma/vel2.

Retire el varoma. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y ponga el arroz en un bol. Vacíe el vaso.

Ponga en el vaso la cebolla, los pepinillos en vinagre, las guindillas, el perejil y la menta y trocee 3 seg/vel5.

Vierta en el bol con el arroz y añada las pipas y la mayonesa. Mezcle bien con la espátula y rellene los pimientos.

Riegue con la crema de vinagre balsámico y sirva.