

PIMIENTOS RELLENOS DE COLA DE RAPE



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Tomate 90gr.
- ✓ Pimiento rojo 180gr.
- ✓ Huevo de gallina 64gr.
- ✓ Perejil fresco 0.5gr.
- ✓ Sal fina de mesa 1gr.
- ✓ Cola de rape 440gr.

Preparación:

- Poner el horno a precalentar a 180º durante unos 15 mints.
- Quitar el rabo del pimiento y vaciar las semillas.
- Poner el huevo de gallina en una pota y echar agua hasta cubrirlo. Una vez hierva, cocer a fuego medio 10 mints. Meter en agua fría y sacar la cáscara. A continuación cortar en rodajas.
- Poner una pota con 1/2L de agua y media cucharada de sal(0.5gr.) a hervir con el pimiento. Una vez hierva poner a fuego medio 5-6 mints. Y después quitar la piel del pimiento.
- Pelar el tomate y cortarlo en rodajas.
- Colocar encima de cada filete una pizca de perejil fresco y sal, una rodaja de tomate y otra de huevo duro. Introducirlo todo dentro del pimiento.
- Envolver bien el pimiento relleno en papel de aluminio y hornear durante 20-30 mints.



Calibración del Plato/ración

Kcal	166.635
Prot (g)	26.895
Hc (g)	6.155
Lip (g)	3.825
Fibra (g)	1.99
Colesterol (mg)	128.115
Na (mg)	365.75