

Pimientos rellenos

Ingredientes

- 120 gr de arroz integral cocido.
- 4 pimientos variados.
- 1 lata de 200 gr de atún, escurrido y desmenuzado.
- 1 lata de 325 gr de maíz dulce, escurrido.
- 100 gr de queso cheddar rallado.
- 1 ramito de hojas de albahaca cortado en tiras.
- 2 cucharadas de pan molido.
- 1 cucharada de queso

Preparación

Cortamos los pimientos por la mitad, retiramos las semillas y el tallo. Calentamos el grill o parrilla, colocamos los pimientos con el lado cortado hacia abajo y los asamos durante unos 5 minutos, les damos vuelta y los asamos 5 minutos más.

Colocamos el arroz cocido en un tazón grande y añadimos el atún desmenuzado, el maíz escurrido, el queso cheddar rallado y la albahaca en tiras. Salpimentamos al gusto.

Dividimos la preparación anterior en 8 porciones y rellenamos las mitades de pimiento. Mezclamos el pan molido con el queso parmesano y espolvoreamos por encima.

Colocamos los pimientos nuevamente bajo el grill o los llevamos al horno precalentado a 200° C – 400 °F, hasta que estén calientes y dorados. Servimos inmediatamente.

