



Pimiento relleno de cereales y tofu

Ingredientes (para 1 ración)

100 g de trigo tierno

1 pimiento rojo

80 g de tofu

1 zanahoria

1 trozo de puerro

1 diente de ajo

Aceitunas verdes deshuesadas

Perejil fresco picado

Comino en polvo

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta y sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Hervir el trigo en una cazuela con abundante agua y sal durante el tiempo que indique el paquete. Escurrir y reservar.
2. Pelar y picar el ajo, la zanahoria y el puerro.
3. Rehogar la verdura en un cazo con un poco de aceite de oliva durante 10-12 minutos.
4. Añadir el trigo cocido, las aceitunas picadas, el perejil y el tofu cortado a daditos.
5. Remover, condimentar con una pizca de comino y poner a punto de pimienta.
6. Limpiar y cortar un poco la base al pimiento para que se sujete de pie, y rellenar con la mezcla anterior.
7. En una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva y un chorrito de agua, colocar el pimiento relleno. Tapar con papel de horno y hornear a 180 °C durante 20-30 minutos.
8. Pasado este tiempo retirar el papel de la bandeja, salsear con el líquido de cocción y acabar de cocer hasta que esté tierno y ligeramente dorado.
9. Disponer en un plato y salsear el pimiento con el líquido resultante.