

Chiles Vegetarianos Rellenos

4 Porciones • 1 Porción = 1 Chile Relleno



INGREDIENTES

- 5 chiles de árbol grandes secos y sin semillas
- ½ taza de agua
- 2 tomates grandes asados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 ¾ tazas de cebolla blanca (picado fino); ¼ taza aparte
- 3 dientes de ajo (picado fino); 1 diente aparte
- 1 cucharadita de sal
- 4 chiles poblanos grandes
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano mexicano seco
- ½ taza de pimienta roja (picado fino)
- ½ taza de granos de maíz cocidos, frescos o congelados
- ½ taza de frijoles negros cocidos, en lata o recién cocidos
- ¼ taza de cilantro picado
- ½ taza de queso blanco cortado en trozos

INDICACIONES

1. Coloque los chiles y agua en un recipiente y humedezca durante 30 minutos.
2. Caliente una cacerola grande a temperatura de media a baja, agregue 1 cucharada de aceite y 1 ½ tazas de cebolla; y saltee hasta que la cebolla quede blanda y no dorada, durante 4 a 5 minutos. Agregue 1 diente de ajo y cocine durante un minuto más.
3. Agregue los tomates y los chiles con agua en una licuadora y hágalos puré por completo, durante 1 a 2 minutos.
4. Vierta la mezcla en una cacerola con la cebolla y el ajo; y revuelva. Lleve a hervor y cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que la salsa hierva. Si la salsa se torna demasiado espesa, agregue un poco más de agua. Condimente con ½ cucharadita de sal, quite del fuego y deje a un lado.
5. Precaliente el horno a 350 °F.
6. Coloque los chiles en una placa para horno. Ponga la placa con los chiles debajo del asador hasta que se achicharren, durante 10 minutos aproximadamente. Recuerde darles vuelta varias veces. Una vez que los chiles estén completamente achicharrados, colóquelos en un recipiente resistente al calor. Cúbralos con un envoltorio de plástico y deje que se cocinen al vapor durante 10 minutos. Quiteles suavemente la cáscara, y asegúrese de mantenerlos intactos.
7. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el ajo remanente y la cebolla; y saltee suavemente. Revuelva con el comino y el orégano; y cocine hasta que la cebolla comience a sofreír.
8. Agregue el pimienta y cocine durante 2 minutos hasta que se ablande.
9. Agregue el maíz y los frijoles negros; y caliente. Revuelva con cilantro y condimente con el remanente de sal.
10. Transfiera la mezcla a un recipiente grande y enfríe ligeramente. Revuelva con el queso.
11. Haga un corte transversal en cada chile. Quite y descarte las semillas y las venas, pero conserve el tallo. Divida el relleno entre los chiles. Colóquelos en una bandeja para hornear de 1 cuarto y hornee durante 10 a 12 minutos, hasta que el queso se derrita. Cubra con salsa antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 Chile Relleno

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 740mg	32%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 5g	29%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 156mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 753mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefsfa.org

@CHEFSanAntonio

