

PIMIENTOS RELLENOS DE ENSALADA DE ATÚN

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Salen 6 mitades de pimiento



Ingredientes:

- 3 pimientos morrones grandes
- 2 latas de 4 oz cada una (113 gr.) de atún en agua, bien escurridos y desmenuzados
- 3 costillas de apio, finamente picadas
- 4 cebollas verdes, finamente picadas
- 1 taza de guisantes, descongelados
- 1 taza de yogurt griego natural
- Ralladura y jugo de 1 limón fresco
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 taza de queso cheddar, cantidad dividida
- Sal marina y pimienta molida, al gusto
- Alcaparras para servir, opcional

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 F (220 C) y cortar los pimientos a la mitad a lo largo quitándole las semillas.
2. Colocar las mitades de pimiento, con el lado cortado hacia arriba, en una recipiente para hornear. Rociar o untar ligeramente con un poco de aceite de oliva y sazonar ligeramente con sal marina y pimienta.
3. Hornear durante 15 minutos, o hasta que los pimientos comiencen a ablandarse.
4. Mientras los pimientos están en el horno, en un recipiente grande agregar: el atún con el apio, la cebolla, los guisantes, el yogurt, la ralladura y el jugo de limón, la mostaza y la mitad del queso, sazonar con sal marina y pimienta a su gusto, revolver suavemente para combinar.
5. Una vez que los pimientos se ablanden un poco, retirarlos con cuidado del horno y luego dividir uniformemente el relleno de atún entre cada uno. Cubrir uniformemente con el queso rallado restante.

6. Regresar al horno y hornear por unos 20 minutos o hasta que el queso se derrita y el relleno esté completamente caliente. Sacar del horno, disfrutar y ser feliz!

Notas:

*El atún lo puedes sustituir por pollo o salmón desmenuzado o tu proteína de elección. El yogurt griego lo puedes sustituir por yogurt de coco sin azúcar.

*Se mantienen en el refrigerador hasta por 3 días, al momento de servirlos calentarlos en el horno y listos para disfrutar.