

EL PIMIENTO MORRÓN

Técnicamente una fruta, el pimiento morrón suele ser rojo, amarillo o verde. Un pimiento rojo es, en realidad, un pimiento verde que ha tenido más tiempo para madurar, y por lo tanto, posee un sabor más dulce. Debido a un gen recesivo, el pimiento morrón no es picante, como otros tipos de pimiento.

MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDO
- EN SALTEADO
- EN SOFRITO

IDEAS PARA RECETAS

- ENSALADAS
- CRUDO CON SALSA
- RELLENO

ALMACENAMIENTO

- Se almacena en el cajón de las verduras del frigorífico durante hasta dos semanas.
- Si el pimiento comienza a arrugarse y no va a consumirse inmediatamente: lo cortamos en trozos pequeños y lo congelamos en un envase hermético.

VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitamina C
- Rico en vitaminas B-6 y A, y en fibra

CONSEJOS

- Para la máxima frescura, almacenaremos los pimientos enteros y sin lavar justo hasta antes de usarlos.
- Los recortaremos cuidadosamente en torno al tallo para desperdiciar lo menor posible.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



PIMIENTOS RELLENOS CON MACARRONES Y QUESO

- **1 taza** de macarrones en «codos», deshidratados (podemos usar pasta con cualquier forma)
- **3/4 de taza** de queso Monterrey Jack rallado (con queso extra para poner por encima)
- **3/4 de taza** de queso cheddar ácido, rallado (con queso extra para poner por encima)
- **1/2 taza** de requesón
- **5/8 de taza** de leche
- **4** pimientos morrones

lovin'
spoonfuls
a food rescue



PRECALENTAMOS EL HORNO A 190°C. EN UN BOL GRANDE, MEZCLAMOS EL REQUESÓN, LA LECHE Y SALPIMENTAMOS AL GUSTO. AÑADIMOS LA PASTA DESHIDRATADA Y EL QUESO RALLADO MIENTRAS REMOVEMOS, HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO. LO APARTAMOS PARA DESPUÉS.

LAVAMOS LOS PIMIENTOS. PONEMOS LOS PIMIENTOS ACOSTADOS SOBRE UNA TABLA DE CORTE, DE FORMA QUE DESCANSEN SOBRE SU PARTE PLANA Y NO SE VUELQUEN. HACEMOS UN CORTE A LO LARGO DE TODO EL PIMIENTO (DESDE EL TALLO HASTA CASI EL FONDO) Y OTRO TRANSVERSAL JUNTO A LA CABEZA, FORMANDO UNA «T». ABRIMOS EL PIMIENTO CON CUIDADO Y SACAMOS LAS SEMILLAS A TRAVÉS DE LOS CORTES. LO REPETIMOS CON LOS DEMÁS PIMIENTOS. CON UNA CUCHARA, INTRODUCIMOS LA MEZCLA DE MACARRONES Y QUESO EN LOS PIMIENTOS, RELLENANDO UNOS 3/4 DE LOS MISMOS. DEPOSITAMOS CON CUIDADO LOS PIMIENTOS EN UNA BANDEJA DE ASAR Y HORNEAMOS DURANTE 30 MINUTOS. LOS RETIRAMOS DEL HORNO Y LOS CUBRIMOS CON EL EXTRA DE QUESO. LOS DEVOLVEMOS AL HORNO DURANTE OTROS 10 MINUTOS, HASTA QUE EL QUESO SE DERRITA Y SE DORE LIGERAMENTE. LOS DEJAMOS ENFRIAR 5 MINUTOS ANTES DE SERVIRLOS. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

ADAPTADO DE: [HTTP://RAINYDAYGAL.COM/](http://rainydaygal.com/)

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust