

COCINANDO CON LAS ABUELAS



Chiles rellenos



Prepare esta receta tradicional con el toque especial de la abuela para el disfrute de las personas con diabetes tipo 2.

Ingredientes

Para los chiles:

- 2 chiles poblanos, lavados, de aproximadamente 4 onzas cada uno

Para la salsa:

- 3 tomates en rama maduros, 18 onzas, cortados en trozos
- 1/2 cebolla amarilla mediana, 4 onzas, cortada en cubos
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1/4 cucharadita de orégano mexicano
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 clavos enteros

Para el picadillo:

- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 4 onzas de pavo magro molido
- 2 cucharadas de cebolla amarilla, finamente picada
- 1/4 taza de chile verde, finamente picado
- 1/2 taza de papa pelada y cortada en cubitos
- 1 diente de ajo, picado
- 1/8 cucharadita de sal kosher
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de cilantro molido
- 1 hoja de laurel

Para el rebozado:

- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 1 huevo grande, separado
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal kosher
- 2 cucharadas de aceite de aguacate

Rinde: 2 porciones.

Por porción: 560 calorías, 33 g de grasa, 24 g de proteína, 47 g de carbohidratos.*



Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S. Todas las demás marcas comerciales, registradas o no registradas, son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US230ZM00624 enero de 2024

Vea cómo preparar la receta en la parte de atrás. >

Preparación

Para los chiles:

Sobre una llama de gas o debajo de la parrilla en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, ase los chiles, volteándolos ocasionalmente hasta que se formen ampollas por todos lados, de 10 a 12 minutos. Transfiera los chiles a un tazón y cúbralos bien con una envoltura de plástico. Déjelos reposar hasta que estén lo suficientemente fríos como para manipularlos y la piel se pueda quitar fácilmente, aproximadamente 15 minutos. Con una toalla de papel, limpie suavemente para quitar la piel de los chiles. Corte cada chile a lo largo creando una bolsa. Retire y deseche con cuidado las semillas y reserve.

Para la salsa:

Mientras los chiles se cuecen al vapor, prepare la salsa. En una licuadora, combine el tomate, la cebolla, el ajo, el orégano y el comino. Mezcle hasta que esté suave. En una sartén a fuego medio, caliente el aceite hasta que brille. Agregue la mezcla de tomate, teniendo cuidado ya que puede salpicar. Agregue los clavos y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que espese y se reduzca a aproximadamente 1 3/4 tazas, de 10 a 12 minutos. Retire los clavos enteros y luego transfiera la mezcla a un tazón para mantenerla caliente. Dejar de lado.

Para el picadillo:

Mientras tanto, agregue el aceite de aguacate a una sartén mediana a fuego medio. Agregue el pavo molido. Cocine, partiendo la carne hasta que esté casi cocida, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Agregue la cebolla picada, el chile verde y las papas a la sartén. Continúe cocinando hasta que la cebolla y los chiles se ablanden, aproximadamente de 5 a 7 minutos más. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos. Agregue 3/4 de taza de la salsa de tomate reservada a la sartén, junto con la sal, la pimienta, el comino, el cilantro y la hoja de laurel. Lleve la mezcla a fuego lento, cubra y cocine durante unos 7 minutos. Retire la tapa, revuelva y continúe cocinando, sin tapar, durante 3 a 5 minutos más, hasta que las papas se ablanden y el exceso de líquido se haya evaporado. Retire la hoja de laurel.

Divida el picadillo entre los chiles, doblando un borde del chile sobre el otro. Exprima suavemente el chile en la palma de su mano para sellar el relleno y los chiles juntos para mantenerlos cerrados.

Para el rebozado:

Coloque la harina en un plato poco profundo. En un tazón, bata la clara de huevo con una mezcladora de mano hasta que se formen picos rígidos. En un tazón grande aparte o en un plato ancho y poco profundo, combine la yema de huevo, el polvo para hornear y la sal. Incorpore suavemente las claras de huevo a la mezcla de yemas. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén mediana a fuego medio. Cubra los chiles con harina, presionando ligeramente si es necesario para ayudar a que se adhiera. Cubra cada chile con el rebozado, volteándolos suavemente para cubrirlos por completo. Coloque los chiles en la sartén con la costura hacia abajo y cocine hasta que el rebozado esté dorado y crujiente, aproximadamente 90 segundos. Voltee los chiles y continúe cocinando hasta que estén dorados y crujientes por todos lados, aproximadamente 4 minutos en total. Transfiera a un plato forrado con papel toalla para escurrir brevemente.

Divida la salsa de tomate restante en dos platos y coloque un chile encima. Sirva inmediatamente.

¡Buen provecho!

*La información nutricional estimada se proporciona como cortesía. Los datos fueron recopilados a través de un nutricionista registrado. Nos esforzamos para que esta información sea lo más precisa posible; sin embargo, Novo Nordisk no ofrece garantías con respecto a su precisión.



Pequeños cambios y sustituciones que apenas notará en esta receta para comer más sano e igual de delicioso:

- Cambie la carne roja por carne blanca
- Cambie la mantequilla o la manteca por aceite de oliva o aceite de aguacate
- Cambie la sal y pruebe con pimienta, hierbas y otros condimentos en su lugar

