

Receta de Pimientos del Piquillo Rellenos de Espinacas y Merluza

14 Oct 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta que es muy nutritiva para tod@s, se trata de unos pimientos rellenos de espinacas y merluza que resultan muy ricos y que podéis aprovechar para que toda la familia tome pescado y verdura.

Ingredientes

- Pimientos del piquillo para rellenar (una o dos latas)
- Espinacas congeladas en cubitos (400grs)
- Calabacín (uno o dos)
- Filetes de merluza (dos)
- Aceite de oliva
- Leche (un chorrito)
- Quesitos (uno o dos)
- Bechamel (opcional)

Modo de Preparación

1. Poner en un bol las espinacas, el calabacín en trocitos y los filetes de merluza
2. Tapar con film transparente y pincharlo un poco para que transpire y meter al microonda unos seis u ocho minutos
3. Pasado el tiempo, quitar el film con cuidado y rehogar en una sartén con un poquito de aceite de oliva
4. Añadir dos quesitos y un chorrito de leche para que quede un relleno cremoso
5. Rellenar los pimientos con la masa preparada y colocar en una fuente para horno
6. Preparar una bechamel y rociar con ella los pimientos, esto es opcional, pues podéis comerlos también sin bechamel
7. Meter al horno y gratinar unos minutos hasta que se dore y....buen provecho!!!