

Ingredientes

- 3 Pimientos (de los que tienen forma chata, no alargada)
- 2 Ajos
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 2 Cucharaditas de hierbas provenzales
- 1 Pastilla de caldo de pollo
- Pimienta
- 1 Taza de quínoa cocinada
- 1 Lata de tomate triturado
- ½ Kg ternera magra
- 1 Cucharadita de pasta de tomate (opcional)
- Queso parmesano (opcional)

Procedimiento

- Lavar los pimientos y cortarlos por la mitad, quitarles la parte blanca y las semillas.
- Poner los pimientos en una olla, añadir agua caliente y hervirlos hasta que estén blandos pero firmes.
- Pelar y cortar la cebolla en trocitos pequeños.
- Pelar y cortar la zanahoria en trocitos pequeños.
- En una sartén poner un poco de aceite y sofreír la cebolla, hasta que esté traslucida.
- Añadir la zanahoria y luego la ternera, remover para que se mezcle todo.
- Añadir el caldo de pollo y romperlo para que se distribuya bien por el sofrito
- Añadir el ajo picado, la sal y pimienta a gusto y las hierbas provenzales, mezclar todo y sofreír todo hasta que esté cocida la carne.
- Añadir el tomate triturado, mezclar bien y sofreír durante 5 min.
- Al final para dar un poquito más de sabor añadir la pasta de tomate.
- Finalmente añadir la quínoa y mezclar bien.
- En una bandeja apta para el horno poner los pimientos y rellenarlos a tope, poned bastante cantidad en cada uno
- De manera opcional se puede poner queso parmesano por encima.
- Poner los pimientos rellenos a 190 ºC con ambos quemadores encendidos durante unos 15 min para que se dore el queso.