

## Black Bean and Quinoa Stuffed Bell Peppers (Pimientos rellenos de frijol negro y quinoa)

### INGREDIENTS

- INGREDIENTES
- 4 pimientos grandes, con la parte superior cortada, sin semillas ni membranas.
- 1 lata (425 grs) de maíz, drenada
- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla amarilla, cortada en cubos
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 2 cucharaditas de comino seco
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/8 cucharadita de sal, más o menos al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubos
- 1 lata (425 grs) de tomates cortados en dados
- 1 lata (425 grs) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- Una lata de 113 grs de chiles verdes cortados en dados, escurridos.
- Jugo de 1 lima
- 1/4 de taza de queso cheddar, rallado



### INSTRUCCIONES

- Cocina la quinoa como indica el paquete, pero usa caldo vegetal en lugar de agua.
- Precalentar el horno a 375 grados.
- Mientras se cocina la quinoa, calentar una sartén a fuego medio-alto. Añade el maíz y cocínelo hasta que se dore uniformemente, con cuidado de que no se queme. Calentar el aceite de oliva en la sartén. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que estén fragantes y empiecen a ablandarse. Añade dos cucharadas de cilantro, comino, pimentón, orégano, sal y pimienta y pimienta roja cortada en dados. Revuelva para combinar. Añada los tomates, los frijoles negros, los chiles verdes, el jugo de limón y la quinua cocida.
- Retire del fuego.
- En una fuente para hornear profunda, espacie los pimientos ahuecados y divida uniformemente el relleno entre cada uno. Cubrir cada uno con el resto del cilantro y el queso. Cubrir el plato con papel de aluminio y hornear durante 20 minutos. Retire del horno y destape el plato. Hornee durante 5-10 minutos más o hasta que los pimientos estén tiernos y el queso esté derretido y ligeramente dorado.