

CHAMPIÑONES RELLENOS CON ESPINACA Y RICOTTA

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:20 -

INGREDIENTES:

- 8 champiñones (120g), frescos y grandes
- Spray de aceite vegetal
- 30g de pimentón crudos y finamente picados
- 4 cucharadas (40g) de pan rallado, fresco
- 28g de queso ricota
- 50gr de semillas de Chía, tostadas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

- Precalienta el horno a 190°C,
- Cubrir una sartén mediana con spray vegetal y cocina los pimentones durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.
 - Agregar las hojas de espinaca, cubrir la sartén y cocinar durante 1-2 minutos o hasta que las hojas estén bien blandas. Escurrir el exceso de líquido y cortar las hojas en trozos.
 - Colocar en un recipiente junto con 3 cucharadas de pan rallado, el queso ricota, las semillas de Chía, la nuez moscada, la sal y la pimienta negra. Combinar los ingredientes con una cuchara de madera.
 - Dividir la mezcla de espinaca entre los champiñones, empujando el relleno suavemente. Espolvorear el resto del pan rallado sobre el relleno.
 - Colocar en una fuente para hornos ligeramente rociada con spray vegetal. Cocinar durante 20-25 minutos.
 - Cuando esté listo, quitar la fuente del horno y servir inmediatamente.