

PLATO DE FONDO

CEBOLLAS RELLENAS CON ARROZ INTEGRAL Y CARNE



Ingredientes

- 2 o 3 cebollas
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- ½ pimentón
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Aliños a gusto
- 500 g de carne molida (idealmente 10 % de grasa)
- 1 tarro de tomates en conserva
- 1 taza de agua
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 taza de arroz integral cocido

Preparación

- Pela las cebollas y haz un corte hasta el centro. Colócalas en una olla, cúbre las con agua fría y cocina a fuego medio. Cuando hierva, cuenta 10 minutos. Retira y deja enfriar en el agua.
- Separa las capas de las cebollas y reserva.



- En un sartén, agrega aceite de oliva, cebolla, pimentón y zanahoria. Condimenta con sal, paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo y los aliños que prefieras. Cocina hasta que la cebolla esté transparente.
- Agrega la carne molida y cocina un par de minutos. Incorpora los tomates en conserva, 1 taza de agua y 1 taza de salsa de tomates. Cocina unos 20 minutos.
- Reserva $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomates y mézclala con $\frac{1}{2}$ taza de agua.
- Pon la carne en un bowl y mezcla con el arroz integral cocido.
- Coloca una cucharada grande de relleno en un extremo de cada capa de cebolla y envuelve, apretando suavemente.
- Acomoda las cebollas en una fuente para horno y báñalas con la salsa diluida.
- Hornea a 210 °C hasta que estén doradas.

