



ingredientes

- ▶ 300 g de Ternera Gallega picada
- ▶ 8 pimientos verdes
- ▶ 2 cebollas medianas picadas
- ▶ 1 berenjena pequeña en dados sin piel
- ▶ 1 tomate maduro (solo la carne, sin semillas)
- ▶ 75 g queso de cabra
- ▶ 25 g pan rallado
- ▶ 2 dientes de ajo picados fino
- ▶ sal
- ▶ pimienta
- ▶ una pizca de orégano y tomillo
- ▶ aceite de oliva virgen extra

para la tempura:

- ▶ 150 g maicena
- ▶ 65 g harina normal
- ▶ 200 g agua fría
- ▶ sal

elaboración

Pochar la cebolla en aceite de oliva en una sartén. Cuando empiece a estar translúcida, añadir la berenjena, el ajo y la carne de tomate. Rehogar al menos 30 minutos a fuego suave hasta que estén las verduras tiernas. Fuera del fuego, añadir la carne, salpimentar y condimentar al gusto con orégano y una pizca de tomillo. Ligar el conjunto con el queso desmenuzado y el pan rallado.

Preparar la masa de tempura mezclando bien todos los ingredientes y dejándola reposar en nevera, al menos, media hora.

Cortar los pimientos por el fondo y vaciarlos de semillas con cuidado de no romperlos.

Rellenar con la mezcla y poner la tapa con el rabo encima. Pinchar las tapas con 2-3 palillos para que se sujeten al cocinarse.

Bañar cada pimiento en la masa de tempura y freír, en abundante aceite bien caliente, hasta que estén dorados y bien crujientes. Escurrir sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

sugerencia

Acompañar de un arroz en blanco al ajo y una salsa de tomate casera.



tiempo aproximado: 1 hora 15 minutos