



Poblanos Rellenos de Papa en Chipotle

Esta receta es muy buena para un desayuno, cena o una reunión familiar especial.

Rinde 4 porciones. 1 chile poblano relleno por porción. | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 20 minutos

4 chiles poblanos grandes

1 libra de papas russet (unas 2 papas grandes) cortadas en cubitos

¾ taza de tomate cortado en cubitos

⅓ taza de cebolla verde rebanada

½ taza de salsa verde preparada

1 cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, picados

1 cucharadita de salsa de adobo de la lata

4 cucharadas de queso asadero u Oaxaca rallado

1. Ase los chiles poblanos en el horno (en *broil*) o en un comal durante unos minutos por cada lado para que se tueste la piel. Póngalos en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
2. Pele los chiles y con cuidado corte y retire las semillas dejando los tallos. Acomódelos en una charola de hornear pequeña y póngalos a un lado.
3. Ponga las papas en un tazón mediano y cúbralo con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque las papas. Cocine en el microondas a alta potencia por 7 u 8 minutos o hasta que las papas estén suaves. Macháquelas bien.
4. Agregue el tomate, la cebolla verde, la salsa, el chile chipotle y la salsa de adobo a las papas machacadas.
5. Rellene cada chile asado con aproximadamente ⅔ taza de la mezcla de papa y agregue 1 cucharada de queso.
6. Ase los chiles rellenos en el horno (en *broil*) por 1 ó 2 minutos o hasta que el queso se derrita.
7. Sirva inmediatamente.

Consejo:

La clave para mantener firmes los chiles asados es asarlos rápidamente a temperatura alta y luego ponerlos en una bolsa para cocer al vapor por sólo 5 minutos. Los chiles se desbaratarán si se asan o cuecen al vapor por mucho tiempo.



Información
nutricional
por porción:

Calorías

140

Carbohidratos

27 g

Fibra Dietética

5 g

Proteínas

5 g

Grasas

2.5 g

Grasa Saturada

1.5 g

Grasas Trans

0 g

Colesterol

5 mg

Sodio

160 mg



Platillo Principal

