

[COCINA]

# ¿Bajo presupuesto? Acá cinco cenas económicas para Navidad

Si el dinero escasea, pero aún así se desea sorprender a los seres queridos con ricas preparaciones, estas alternativas sacarán aplausos.

**PIMIENTOS RELLENOS Y PAPAS HORNEADAS**  
 POR VAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

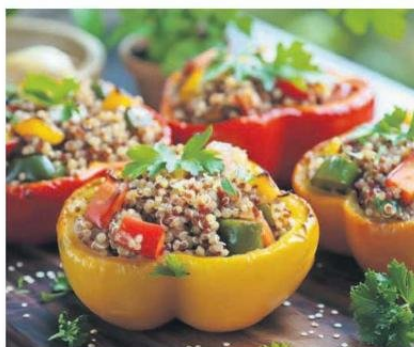
**Ingredientes**

Para los pimientos morrones rellenos:  
 4 pimientos morrones (de cualquier color)  
 -300 gr de carne molida  
 -1 taza de quinoa cocida  
 -1 cebolla pequeña, picada finamente  
 -1 diente de ajo picado  
 -1 zanahoria rallada  
 -1 tomate picado en cubos  
 -1/2 taza de queso rallado  
 -1 cda de aceite de oliva  
 -1 cucharadita de comino  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -Hojas de albahaca o cilantro fresco

Para las papas horneadas:  
 -6 papas medianas, peladas y cortadas en rodajas  
 -2 cdas de aceite de oliva  
 -1 cdta de romero fresco

-1 cucharadita de tomillo fresco  
 -1 cdta de ajo en polvo  
 -Sal y pimienta al gusto

Para preparar las papas, se debe precalentar el horno a 200°C y lavarlas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Colocar las papas en un bowl grande y mezclar con el aceite de oliva, romero, sal y pimienta. Poner las papas sobre una bandeja para horno por 30-40 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes, volteándolas a la mitad del tiempo de cocción. Para preparar los pimientos se debe cortar su parte superior y quitar las semillas con cuidado. En una sartén grande calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar la carne molida y cocinar hasta que se dore, rompiéndola en trozos pe-



queños con una cuchara. Incorporar la zanahoria rallada, el tomate, la quinoa cocida, el comino y el pimentón. Cocinar todo junto durante unos 5 minutos para que se mezclen los sabores. Salpimentar al gusto. Retirar del fuego y agrega el queso rallado, mezclando bien hasta que se derrita un poco. Rellenar

cada pimiento con la mezcla de carne y quinoa, presionando ligeramente para que el relleno se compacte bien. Colocar los pimientos rellenos en una fuente para horno y hornear los pimientos a 180°C durante 20-25 minutos, hasta que estén tiernos y dorados por encima. Emplatado y servir.