

Chile relleno de picadillo capeado con claras.



Tiempo de
preparación

60 min.

Porciones

3

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

Para el chile relleno:

3 pza Chiles poblanos

3 pza Huevos cocidos San Juan

150 ml Claras de huevo Sam Juan

Cantidad suficiente de harina

Aceite para freír

Cantidad suficiente de picadillo de res

Cantidad suficiente de salsa de jitomate

Para el picadillo:

350 g Carne Molida de Res

200 g Papa

150 g Zanahoria

3 pza Jitomates

150 g Chícharos

1/2 pza Cebolla

1 pza Diente de Ajo

2 pza Hojas de Laurel

1 pizca. Comino

Cantidad suficiente de aceite de Oliva

Una pizca de pimienta

Una pizca de sal

Para la salsa:

8 Jitomates saladet

1/4 pza Cebolla

1 pza Diente de Ajo

Una pizca orégano

Una pizca de tomillo

Una pizca de pimienta

Una pizca de sal

Cantidad suficiente de agua 100 ml

Caldo de pollo

Preparación

Para los chiles:

1. Pon los chiles sobre la flama o en un comal. Asar volteando frecuentemente, hasta que la piel se haya quemado y ampollado uniformemente. Retirar del fuego, coloca en una bolsa de plástico y dejar que suden durante unos minutos. Esto permitirá pelarlos fácilmente.

2. Sacar los chiles de la bolsa y pelar, le sugerimos que se ponga guantes. Enjuagarlos cuidadosamente bajo el chorro de agua fría para retirar cualquier trozo quemado.

3. Hacer un corte vertical en un lado de los chiles, cuidando que no se te rompan, retira las semillas y las venas. Ya que estén limpios, rellena con el picadillo y los Huevos Cocidos San Juan cortados en 4 partes. Se puede sellar la abertura con palillos de madera.

4. Batir las claras de huevo en un recipiente de vidrio o de metal hasta lograr una consistencia espesa y esponjosa (punto de nieve). Incorporar un poco de harina en forma envolvente.

5. Al mismo tiempo, calienta un poco más de 1 cm de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Pasar los chiles rellenos por el harina y luego sumérgelos en la mezcla de Claras San Juan hasta cubrir completamente. Coloca cuidadosamente en el aceite caliente y fríe ambos lados hasta que las claras tomen un color dorado. Escurre el exceso de aceite en toallas de papel y sirve en un plato grande.

6. Salsear y decorar con cebolla morada. Nota: También se puede rellenar con queso asadero o al gusto. Se puede complementar el platillo con arroz o frijoles.

Para el picadillo:

1. Pelar la papa y la zanahoria; cortar la papa y la zanahoria en cubos, reservar.

2. Filetear finamente 1/4 de cebolla, reservar.
3. Colocar en una licuadora los 3 jitomates, 1/4 de cebolla, el ajo y pimienta al gusto, moler muy bien estos ingredientes, reservar esta salsa que se formó.
4. En una cacerola a fuego medio calentar 2 cucharadas de aceite de oliva.
5. Colocar en la cacerola la cebolla que fileteó y freírla aproximadamente por 1 minuto o hasta que se vea un poco transparente; mueva regularmente.
6. Ponga 350 gr de carne molida de res en la cacerola y fríala por unos 4 minutos, hasta que se cueza moviendo regularmente.
7. Incorpore en la cacerola la salsa que se molió, los cuadritos de papa y zanahoria que cortó y los chícharos, hojas de laurel, y sal al gusto.
8. Mezclar todos los ingredientes y hierva la salsa a fuego alto.
9. Cuando hierva la salsa reducir el fuego y deje el picadillo cocándose por unos 10 minutos, hasta que la salsa se haya consumido casi por completo; mueva ocasionalmente.
10. Descarte las 2 hojas de laurel. Reservar caliente e incorporar los huevos cocidos.
Nota: No poner mucho comino al picadillo por que el sabor se puede volver amargo.

Para la salsa:

1. En una cacerola se colocan los jitomates y cubra los ingredientes con agua.
2. Hierva el agua a fuego alto y deje los jitomates cociendo en el agua hirviendo por unos 4 minutos.
3. Transfiera los jitomates a una licuadora y agregar el 1/4 de cebolla, el diente de Ajo, orégano, tomillo y Pimienta.
4. Moler muy bien los ingredientes e incorpora el caldo de pollo.
5. Color y pasar a una cacerola para terminar su cocción y permitir que espese un poco. Si es necesario incorporar mas agua la podemos tomar del agua donde se cocieron los jitomates.

Nota: Se le puede incorporar un pedazo de calabaza italiana para ayudar a espesar sin tener que reducir mucho el agua. Incorpora la sal y probar sazón.