

Pimientos del piquillo rellenos de salmón

Esta receta de Pimientos del piquillo rellenos de salmón es exquisita. Los pimientos son uno de los alimentos con más contenido en vitamina C (en este caso el rojo más que el verde), tanto que incluso supera el que contienen los cítricos. Además, hay que destacar su aporte en provitamina A (betacaroteno), folatos y vitamina E. Los pimientos rojos son los más ricos en nutrientes porque han alcanzado su grado de maduración y, como los tomates, contienen licopeno, que es anticancerígeno. Aunque podemos consumirlos durante todo el año, su época ideal es entre finales del verano hasta otoño. Este plato de pimientos del piquillo rellenos es sabroso y nutritivo.

Ingredientes

2 latas de pimientos del piquillo
250 g de salmón fresco
2 chalotas
4 dientes de ajo
2 cucharaditas de Martini
1 vaso de leche
3 cucharadas de harina
50 g de mantequilla
10 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal

Preparación de los Pimientos del piquillo

Primero, en una olla hervimos el salmón con agua y sal durante 3 minutos y reservamos.

A continuación, en una sartén hacemos la bechamel, esta se prepara poniendo la mantequilla en la que freiremos las chalotas picadas y la harina hasta que se dore y vamos agregando la leche hasta que se espese; añadimos el Martini, el salmón, un poquito de sal y dejamos que se enfríe.

Cogemos dos pimientos, un poco de la bechamel, un ajo y el agua de haber hervido el salmón. Lo batimos todo y reservamos.

Rellenamos los demás pimientos con la bechamel y los cerramos con un palito. Los enharinamos, los freímos y después los colocamos en una cazuela a la que añadiremos la mezcla que hemos pasado por la batidora. Hervimos 5 minutos y, ¡LISTO!

Si te ha gustado esta deliciosa receta, te recomendamos nuestras [Albóndigas de pollo y jamón serrano](#), un plato casero también muy rico.