

66 "Diario" 99

Capullo
100% DE PAPA CAROLA

Chile relleno capeado

Ingredientes

- 1 Cucharada Aceite Capullo
- 500 grs Carne de res molida
- 1/2 Tza Papa, cocidas, en cubos
- 1 Tza Zanahorias, cocidas en cubos
- 1 Tza Jitomate cortado en cubos
- 1/2 Tza Agua
- 100 grs. de chicharos
- 4 Pzas. de chile poblano limpio
- 3/4 Tza Harina de trigo
- 3 Claras de huevo
- 3 Yemas de huevo
- 5 Jitomates sin semilla
- 1 Taza Agua

 Medio

 40 min.

 4 porciones



Pasos a seguir:

1. Fríe en aceite Capullo la carne por 5 min. agrega los chicharos, zanahoria, jitomate, papas, mezcla y cocina por 10 min. a fuego medio.
2. Rellena los chiles con la mezcla y pásalos por harina.
3. Bate las claras, agrega las yemas de una en una y mezcla.
4. Para la salsa agrega el jitomate con el agua, calienta por 5 min. licuar y salpimentar.
5. Baña los chiles con la salsa y disfrútal!

