



CHILES RELLENOS CON SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

- 4 chiles poblanos, asados y sin semillas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 350 g de carne de res, molida
- 1 ½ cucharadita de jengibre fresco, rallado
- ¼ de taza de salsa de soya, baja en sodio
- 1 cucharadita de jerez

Para la salsa:

- 2 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 3 manojos de flor de calabaza, limpios
- 1 taza de crema
- ¼ de taza de leche
- ¼ de taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta, al gusto

Procedimiento:

1. En una sartén calienta el aceite de oliva, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados, agrega la carne y cocina a fuego medio, moviendo constantemente hasta que empiece a cambiar de color. Agrega el jengibre y la salsa de soya, mezcla y cocina hasta que suelte el hervor y la carne esté bien cocida.
2. Para la salsa, en una cacerola calienta el aceite, sofríe la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente, agrega la flor de calabaza, la crema, la leche, el caldo de pollo y sazona al gusto, cocina hasta que suelte el hervor y espese ligeramente.
3. Rellena los chiles con la carne y baña con la salsa.
4. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Grado de dificultad: Fácil
Porciones: 4