

# Pimientos del Piquillo Rellenos de Merluza

*Esta receta no requiere mucho tiempo si haces el relleno en el microondas, lo único que cuesta un poco más es la salsa de tomate, pero se puede ir haciendo mientras que tienes el relleno en el microondas. Si sabes organizarte, en apenas 15 minutos puedes tener el plato terminado. También lo podemos utilizar como entrante saludable en una comida especial, pues quedan muy sabrosos, te los puedes dejar hechos con antelación y tan sólo tendrás que recalentar en el último momento.*

## INGREDIENTES:

- 16Uds Pimientos piquillo en conserva (unos 300g escurridos)
- 200g Filetes de merluza sin piel
- 200g Cebolla (1 grande)
- 2 Cucharadas Queso untar light
- 400g Tomate triturado
- 2-3 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- Una pizca de sal y pimienta molida
- 1 Cucharada Cebollino fresco picado (opcional)

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Hacer la salsa de tomate: Pelar los ajos y rallar, sofreír con una cucharada de aceite y agregar el tomate, cocinar tapado 10-15 minutos hasta que el tomate esté hecho. Reservar.
2. Pelar las cebollas y picar pequeño, poner en un bol con 1 cucharada de aceite y poner tapado en el microondas 3-4 minutos a máxima potencia (o hasta que la veamos blanda).
3. Poner los filetes de pescado encima de la cebolla (si son congelados, descongelar antes) y cocinar 5 minutos más (a mitad cocción, remover para asegurarse que se cocine por todas partes). Escurrir el agua que haya soltado.
4. Adicionar el queso de untar, sal, pimienta y cebollino picado. Mezclar bien.
5. Rellenar los pimientos con ayuda de una cucharita pequeña e ir colocando en las cazuelas, napar con la salsa de tomate y meter unos minutos en el horno o microondas para que esté todo caliente.