

# PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

## INGREDIENTES

1 latita de pimientos de piquillo enteros

1 puerro

1 zanahoria

1/2 pimiento verde

salsa bechamel de dieta

dos salchichas vegetales picaditas

sal y pimienta al gusto

aceite

## PREPARACIÓN:

Poner las verduritas y picarlas en velocidad 3 y 1/2, añadir el aceite y sofreírlas en velocidad 1 temperatura Varoma 5 minutos

Añadir las salchichas picaditas y volver a poner 5 o 7 minutos más.

Hacer una bechamel de dieta, o de la normal si lo prefieres y añadirle unas cucharaditas de ésta al sofrito de verduras para ligarlo.

Rellenar con él los pimientos y colocarlos en una tarterita de barro.

Poner por encima un poco más de bechamel y gratinar.