

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Si no tienes yogurt griego, puedes utilizar yogurt natural entero, pero añadiendo un poco de nata espesa para que quede cremoso.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 pimientos rojos
- 200 gr. yogurt griego
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta molida

Preparación:

Paso 1

Corta por la mitad, a lo largo, los pimientos. Quita el pedúnculo y las semillas. Lava y seca bien. Ponlos en una bandeja de horno refractaria, riega con un chorrito de aceite de oliva y asa a 200°, unos 20 minutos, o hasta que la piel empiece a arrugarse. Saca y deja templar unos minutos, hasta que puedan manipularse sin quemarte. Pela y corta la pulpa en tiras finas. Saltea las tiras de pimientos en una sartén con un poco de aceite de oliva, solo un par de minutos, removiendo sin parar. Tritura los pimientos así preparados con el ajo pelado. Mezcla el puré con el yogurt en un cuenco, adereza con sal y pimienta recién molida y remueve bien hasta que quede una crema fina.

