

Vegan Stuffed Peppers

Serves 4

INGREDIENTS

- 1 tbsp olive oil
- 1 medium yellow onion, diced
- 1 medium tomato, diced
- 1-2 cloves garlic, minced
- 2 tsp chili powder (optional)
- 1 tsp cumin (optional)
- 1 tsp paprika (optional)
- 1 cup dry rice (basmati or jasmine recommended)
- 2 1/2 cups vegetable stock
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 4 large bell peppers

DIRECTIONS

- 1. Preheat the oven to 400 degrees and line a large baking sheet with parchment paper or foil**
- 2. Cut off the pepper tops and remove the seeds; Roast for 10-15 min seasoned with salt and pepper**
- 3. In a large skillet, combine olive oil, diced onion, and diced tomato; Cook 4-5 min over medium heat**
- 4. Add minced garlic, chili powder, cumin, and paprika to the skillet; Stir in and cook for 1-2 min**
- 5. Stir in the dry rice**
- 6. Stir in the vegetable broth and increase skillet to high heat until boiling**
- 7. Stir in black beans; Cover the skillet and simmer over low heat for 15 min**
- 8. Spoon the filling into the roasted peppers and add any additional toppings you want!**

Pimientos

Rellenos Veganos

Sirve 4

EL INGREDIENTE

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubos
- 1 tomate mediano, cortado en dados
- 1-2 dientes de ajo, picado
- 2 cucharaditas de chile en polvo (opcional)
- 2 cucharaditas de comino (opcional)
- 1 cucharadita de pimentón (opcional)
- 1 taza de arroz seco (se recomienda basmati o jazmín)
- 2 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 puerro y las habas negras, drenadas y aclaradas
- 4 pimientos de campana grandes

LAS INDICACIONES

- 1. Precalentar el horno a 400 grados y forrar una bandeja de hornear grande con papel de pergamino o papel de aluminio**
- 2. Cortar las tapas de pimienta y quitar las semillas; Asado durante 10-15 min sazonado con sal y pimienta**
- 3. En una sartén grande, combine el aceite de oliva, la cebolla cortada en cubos y el tomate cortado en cubos; Cocine 4-5 minutos a fuego medio**
- 4. Remover el arroz seco**
- 5. Agregue el caldo de verduras y aumente la sartén a fuego alto hasta que hierva**
- 6. Agregue los frijoles negros; Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 15 minutos**
- 7. Cuchara el relleno en los pimientos asados y añadir cualquier cobertura adicional que desee!**