

Pimientos rellenos (sin lactosa):

Ingredientes (para 4-6 personas):

- 2 latas de pimientos rojos asados enteros
- 150g de gambas peladas y cocidas
- ½Kg de espinacas
- 150g de filetes de pescado blanco sin espinas
- Bechamel, preparada con leche sin lactosa o leche de soja/arroz...
- Perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación:

- Hierve las espinacas y déjalas escurrir bien
- Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y dora los ajos picados, añade el pescado cortado a trocitos pequeños, las gambas, y cuando esté cocido, pon las espinacas, rectifica de sal y pimienta
- Elabora la bechamel y añadiendo una parte a la mezcla anterior
- Deja enfriar y rellena los pimientos
- Cúbrelos con la bechamel restante y gratinalos (sin queso) en el horno