



Chiles Rellenos

Recipe adapted from: Chiles Rellenos Recipe | Marcela Valladolid | Food Network

Ingredients:

- 3 poblano chile peppers
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes
- 1 (14.5 ounce) can of black beans
- 1/2 small white onion, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- Kosher salt and freshly ground pepper
- 1 1/2 cups shredded Monterey jack cheese
- 1 tablespoon dried oregano, preferably Mexican

Directions:

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. Char the chiles.
 - a. Turn a gas burner on high. Char the chiles on the burner grate, turning with tongs, until blackened all over.
 - b. If you don't have a gas burner, use your broiler in the oven to char your chiles. Line a large baking sheet with aluminum foil and place poblano peppers on top. Set your oven rack directly underneath the broiler and turn the broiler on. Broil poblanos for 5 minutes, or until the skin is blackened and blistered.
3. Let them soften.
4. Transfer the charred chiles to a paper bag and close. Let stand 10 minutes. The chiles will steam in the bag, making them soft and easy to peel.
5. Remove the skin.
6. Using a paring knife, make a slit across the top of a chile just below the stem, leaving the stem intact. Starting from the middle of the slit, slice lengthwise down to the tip of the pepper (cut through only one layer). Open the chile like a book and pull out the seeds and inner membranes. You may need to use a paring knife to loosen the top of the seedpod. Repeat with the remaining chiles.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Chiles Rellenos

Receta adaptada de: Chiles Rellenos Recipe | Marcela Valladolid | Food Network

Ingredientes:

- 3 chiles poblanos
- 1 lata de jitomates picados
- 1 lata de frijoles negros
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de olivo extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza y media de queso rallado
- 1 cucharada sopera de oregano

Preparación:

1. Precalienta el horno a 425 grados.
2. Carboniza los chiles.
 - a. Enciende la llama de gas a fuego medio. Cocina los chiles sobre la hornilla y usando pinzas dale vuelta hasta que quede todo carbonizado.
 - b. Si tienes hornillas, utiliza la parrilla de tu horno para carbonizar tus chiles. Forra una charola para hornear con papel aluminio y coloca los chiles poblanos. Coloca la charola dentro de la parrilla y asa los chiles hasta que estén carbonizados. Unos 5 minutos.
3. Transfiere los chiles a una bolsa de papel y mántenla cerrada para que los chiles continuen cocinándose al vapor durante 10 minutos, esto hará que pelarlos sea más fácil.
4. Usando un cuchillo para pelar, haz una abertura por la parte de enmedio del chile dejando el tallo. Abre el chile y remueve las semillas y las venas. Repite este proceso con los otros chiles.

PARA MAS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Chiles Rellenos

Recipe adapted from: Chiles Rellenos Recipe | Marcela Valladolid | Food Network

Continuation of directions:

1. Prepare the sauce.
2. Puree the tomatoes, onion and garlic in a blender until smooth. Warm the olive oil in a saucepan over medium heat. Add the tomato puree and simmer 5 minutes, stirring occasionally; the sauce will be broth-y. Season with salt and pepper and keep warm.
3. Make the filling.
4. Place the black beans and the cheese in a bowl, then add the oregano.
5. Stuff the chiles.
6. Fill each chile with about 1/4 cup cheese mixture. Fold in the sides to cover the filling, then thread 2 toothpicks across the seam to form an X. You will probably need to make a second toothpick X to secure each chile.
7. Bake the chilies in the oven for 15-20 min.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Chiles Rellenos

Recipe adaptada de: Chiles Rellenos Recipe | Marcela Valladolid | Food Network

Continuación de instrucciones de preparación:

1. Prepara la salsa.
2. En una licuadora coloca la cebolla, el ajo y vierte la lata de jitomates y hazlo pureé hasta que quede bien mezclado. Añade la salsa a una olla y cocínala durante 5 minutos, mezclándola ocasionalmente. Espera a que la salsa se haga espesa y agrega sal y pimienta.
3. Prepara el relleno.
4. Coloca los frijoles negros y el queso en un plato hondo y agrega el orégano.
5. Rellena los chiles.
6. Rellena cada chile con alrededor de un 1/4 de taza de la mezcla. Dobra los lados y utilizando palillos une los lados. Quizá tengas que utilizar otro par de palillos para cerrar los chiles y evitar que el relleno se salga.
7. Hornea los chiles durante unos 15-20 minutos o hasta que el relleno este cocinado.

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)