



Chiles Poblanos Rellenos

creado por: **Chef Donna Nordin**

Hace 16 porciones

Lista de Equipo

- Hot plate/oven
- Sauté pan
- Cutting board and knife
- Mixing bowls
- Grater

Ingredientes

- 8 chiles poblanos bien formados
- 1 cebolla medianas, picadas
- 1-2 calabacín, picado
- 1 calabaza moscada, picada
- 2 tazas de queso Monterey Jack, rallado
- 2 tazas de maíz; congelado, descongelado o fresco
- 1 manojo de cilantro
- 1 jalapeño, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de mantequilla



Alergias:



lácteos

La chef Donna Nordin, pionera en el desarrollo de la cocina del suroeste, se formó en Le Cordon Bleu en París. Durante un viaje por el país en 1984, Donna visitó Tucson, Arizona, y se enamoró del suroeste y sus ingredientes. Abrió un restaurante en Tucson llamado Café Terra Cotta en julio de 1986 y fue un éxito instantáneo como uno de los restaurantes más populares y reconocidos a nivel nacional de Tucson. Donna continúa impartiendo clases de cocina y compartiendo sus conocimientos con otros.

Instrucciones:

1. Prepara tu relleno:
 - a. Saltear las cebollas y los calabacines picados. Dejar de lado.
2. Pon la calabaza moscada picada en una bandeja para hornear con 1 cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto; ase en el horno a 375 F grados hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada. Dejar de lado.
3. Asa los chiles. Una vez asados, deje que los pimientos se cocinen al vapor en una bolsa de plástico o en un recipiente cubierto con film plástico. Cuando estén fríos, pela la piel carbonizada de los chiles. Haz un corte en el costado de cada chile y retira las semillas, pero no el tallo.
4. Combine los ingredientes del relleno (cebollas cocidas, calabacines y calabazas moscadas asadas) con el maíz y mezcle bien. Puedes agregar el jalapeño cortado en este paso si lo deseas.
5. Coloca los ingredientes del relleno en los chiles y cubre con queso.
6. Calienta los chiles rellenos en el horno para derretir el queso y cubre con cilantro fresco (opcional).

Conoce tu fuente de chile

Ubicada en Boise, Idaho, SummerWinds opera viveros minoristas en el área metropolitana de Phoenix en Arizona y en el Área de la Bahía de California, ubicándose como uno de los viveros minoristas independientes más grandes del país. SummerWinds valora sus comunidades locales, asociaciones de proveedores y productos. Están comprometidos con el uso responsable de los recursos naturales y sus acciones lo reflejan todos los días a través de iniciativas de conservación de agua y energía en toda la empresa. ¡A SummerWinds le encanta cultivar plantas y compartirlas en las aulas de BWP!





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject
¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



Plantado chiles

Instrucciones de siembra

1. En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante.
2. Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante de col, hasta que las hojas queden frente a sus zapatos. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.
3. Gire suavemente su planta hacia arriba y colóquela suavemente en el hoyo de su jardín o maceta. Rellena el resto del espacio con tierra. Empuje suavemente la tierra alrededor de la planta y agregue más tierra si es necesario para nivelar la nueva tierra con la planta. Agregue mucha agua para mojar la tierra hasta las raíces.

Consejos para las plantas:

- Plante a una distancia de 18 a 24 pulgadas en un área que reciba una buena cantidad de sol (6 a 8 horas por día).
- Las plantas de chile crecen mejor en suelos con buen drenaje modificados con compost.
- Las plantas de chile son frágiles y necesitan apoyo a medida que crecen.

Lección

El poblano es un chile suave, como un pimiento morrón. El poblano se originó en el estado de Puebla, México, y se consume desde hace mucho tiempo. Los poblanos tienen un sabor suave, pero ocasionalmente, e impredeciblemente, pueden ser picantes. ¡Un chile puede ser suave y otro de la misma planta puede ser picante! El poblano rojo maduro es significativamente más picante y sabroso que el poblano verde, que está menos maduro. Puedes comer chiles poblanos de muchas maneras diferentes, incluso frescos, asados o cubiertos con huevo y fritos (como en un chile relleno, un plato que puedes conseguir en muchos restaurantes mexicanos). El poblano es particularmente popular durante las festividades de la independencia mexicana como parte de un platillo llamado chiles en nogada, que utiliza ingredientes verdes, blancos y rojos correspondientes a los colores de la bandera mexicana.

Habilidad culinaria: Asar es una técnica culinaria que utiliza calor indirecto para cocinar los alimentos lentamente. El calor que circula alrededor de los alimentos en el horno provoca la reacción de Maillard o reacción de dorado. Esta es una reacción entre los aminoácidos (pequeños componentes básicos de las proteínas) y los azúcares de los alimentos. La reacción crea un color marrón y el olor increíble que a menudo se asocia con la cocción de alimentos en el horno. A veces asamos con un fuego muy alto y el resultado es algo diferente: en lugar de sólo dorarse, creamos una caramelización. En la caramelización, cuando el agua de los alimentos se evapora, los azúcares que quedan comienzan a descomponerse, generando un sabor a nuez y un color marrón. ¡El asado extrae los azúcares naturales de las verduras y les da un sabor increíble!

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:





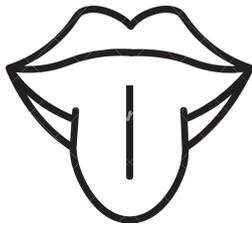
Hoja de comentarios para estudiantes

Chile Poblano

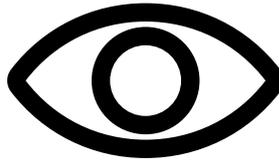
¿Puedes describir la chile poblano usando los cinco sentidos?



Se siente como



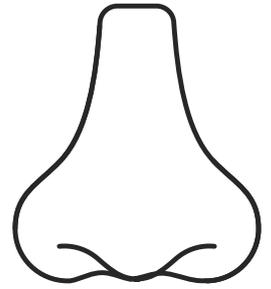
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



Hoja de comentarios para estudiantes

Chile Poblano

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

