

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

se puede sustituir la albahaca por cebollino ó incluso perejil

## Descripción:

el tomate es rico en vitamina C, rellenos están muy ricos y son un alimento bastante completo

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 tomates
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 lata de anchoas
- 2 cucharadas de uvas pasas
- una pizca de sal
- una cucharadita de albahaca molida
- una cucharada de aceite de oliva
- un chorrito de vinagre

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, el arroz mejor tenerlo preparado con antelación para dar tiempo a que se enfríe

### Paso 2

vaciar con cuidado los tomates, trocear la pulpa y ponerlos boca abajo a escurrir antes de rellenarlos

### Paso 3

mientras se escurren los tomates boca abajo, trocear la pulpa en cachitos muy pequeños

### Paso 4

picar en trocitos también las anchoas, dejando 4 enteras para adornar los tomates

## **Paso 5**

*en un bol mezclar el arroz, con la pulpa de tomate, las uvas pasas partidas, la albahaca, el aceite y el vinagre, mezclarlo todo bien, rellenar los tomates y cubrirlos con la anchoa que se ha dejado para decorar*