

Tomates rellenos de arroz y aceitunas



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Daniel Olmedo M **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

A esta receta también se le puede añadir atún o palitos de cangrejo.

Descripción:

Es una receta válida para personas veganas.

Ingredientes para 4 personas :

- 8 Tomates rojos poco maduros
- 1 taza de 160 gr de Arroz blanco
- 2 latas pequeñas de 80 gr de Aceitunas verdes o negras sin hueso
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla pequeña, cortada en cuadraditos
- 2 cucharadas soperas de 20 gr de Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Partir el ajo en dos y dorarlo con una cucharada de aceite de oliva. Añadir 1 taza de arroz y 2 de agua, y cocer a fuego lento 10 minutos. Mientras tanto, lavar los tomates y retirar las tapas y reservarlas. Vaciar los tomates con una cucharilla de café o con un vaciador (podemos usar la pulpa para hacer una salsa ligera de tomate frito).

Paso 2

Picar muy finamente la cebolla y trocear las aceitunas. Mezclar con el arroz cocido, añadir sal y rellenar los tomates. Echar un chorro de aceite de oliva por encima y poner las tapas.

Paso 3

Colocamos en una fuente con tapa resistente al microondas y cocinamos durante 2 minutos. Dejamos reposar y adornamos con unas hojas de hierbabuena frescas o con surimi de pescado (palitos).