tomates rellenos

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

Creador: bertodu **Recetizador:** Rebeca Ribeiro



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