El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Tomatacos

10min 4 raciones 269 kcal

Ingredientes

- Un tomate con sabor y bien gordo, de 778 g
- Una bandeja de setas pleurotus ostreatus
- Un buen chorro de aceite de garrafón
- Un poco de sal
- Comino al gusto
- Pimentón de la vera
- Dos latas de atún sin escurrir
- Un chorrito muy pequeño de mayonesa
- Tres cucharadas de soja
- Perejil fresco

POR RACIÓN

Proteínas	19 g
Grasas	16 g
Hidratos	15 g
Fibra	5,1 g

Elaboración

1. Romper las setas
2. Añadir un buen chorro de aceite de garrafón
3. Añadir un poco de sal
4. Añadir comino al gusto
5. Añadir pimentón de la vera
6. Dar un poco de masaje a las setas con la mano
7. Cocinar en la Air Fryer a 200º durante 12 minutos, más o menos
8. Mientras tanto, verter en una taza dos latas de atún sin escurrir
9. Añadir un chorrito muy pequeño de mayonesa
10. Añadir tres cucharadas de soja
11. Cortar el culete del tomate
12. Presentar el tomate de la manera que quieras
13. Añadir un poco del atún preparado

14. Pasados 10 minutos, las setas tienen que quedar con un toque bastante crujiente
15. Añadir un poquito de perejil fresco (opcional)

RECOMENDACIONES

Con el tomate no nos vamos a complicar, preséntalo de la manera que quieras.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu