Teresa



PLATS PRINCIPALS

Tomàquets farcits freds

30min · 4 racions · 1.224 kcal

Ingredients

- **6** tomàquets
- **100 gr** d'arròs bullit
- Pernil dolç (4)
- Emmental (4)
- Maionesa (4 cullerades)
- Enciam
- Sal
- Una culleradeta d'orenga o julivert

PER RACIÓ

Proteïnes	91 g
Greixos	88 g
Hidrats	21 g
Fibra	2,9 g

Elaboració

1. Tallar la part superior dels tomàquets, buidar-los i guardar-ne la polpa
2. Salar-los per l'interior i posar-los a escórrer boca avall sobre un paper
3. Tallar el formatge, el pernil i l'enciam a tires fines
4. Tallar la polpa reservada a quadradets petits
5. Incorporar la sal, l'orenga, l'arròs, l'enciam, el pernil, el formatge i la maionesa
6. Barrejar-ho bé
7. Omplir els tomàquets i posar-los a la nevera, com a mínim una hora
8. Servir fred

RECOMANACIONS

Quantitats orientatives, depèn de la mida dels tomàquets i el gust personal. Si sobra farcit, es pot preparar un tàper.

Fet amb CookNest