Teresa




PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

# Tomàquets gratinats al forn

20min · 4 racions · 87 kcal

## Ingredients

- Tomàquets madurs
- **1 cullerada** de pa ratllat per tomàquet
- **1 cullerada** de formatge ratllat per tomàquet
- Un o dos alls sense el germen
- Herbes al gust
- Julivert fresc
- Sal
- Oli
- Pebre

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 2,2 g |
| Greixos | 5,8 g |
| Hidrats | 8 g |
| Fibra | 2,1 g |

## Elaboració

1. Preparar una pasta amb el pa ratllat, el formatge, l'all sense el germen i el julivert trinxats, la sal i el pebre
2. Barrejar-ho bé i afegir-hi una mica d'oli
3. Tallar els tomàquets per la meitat i posar-los en una safata de forn
4. Distribuir la pasta pel damunt de cada tomàquet, fent una muntanyeta
5. Posar un fil d'oli per sobre
6. Coure al forn estàtic, amb calor de dalt i de baix a 200°C, uns 20 minuts
7. Queden cruixents i boníssims

RECOMANACIONS

Serveixen de primer plat o d'acompanyament. Si en sobren, es poden posar al tupper de l'endemà.

Fet amb CookNest