



Tomàquets farcits

↓ [DESCARREGA T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 1kg d'ensaladilla
- 4 ous
- 100g d'anxoves
- 8 tomàquets verds
- 225ml de salsa fina (½ pot)

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

sal.

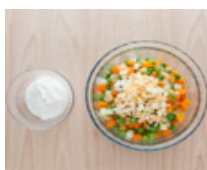
Informació nutricional per ració

Energia	458,3 Kcal
Hidrats de Carboni	37,9 g
dels quals sucres	15,3 g
Proteïnes	18,3 g
Greixos	25,9 g
dels quals saturats	3,6 g
dels quals monoinsaturats	4,8 g
dels quals poliinsaturats	14,6 g
Fibra dietètica	13,7 g



Elaboració

- Coure l'ensaladilla en una cassola 8 minuts bullint amb un polsim de sal o al microones 10 minuts tapada, a màxima potència sense aigua. Colar i reservar en fred.
- Fer quatre ous durs. Posar el ous sencers en una cassola completament coberts d'aigua i comptar 8 minuts des de que l'aigua comença a bullir. També es poden posar els ous a la cassola amb l'aigua ja bullint. Llavors es compten 10 minuts. Pelar i reservar.
- Buidar els tomàquets. Tallar una "tapa" del tomàquet per la part de la rama. Amb un ganivet i una cullera treure la carn del tomàquet i deixar el tomàquet en forma de bol. La carn extreta es pot aprofitar per fer una amanida.
- Barrejar l'ensaladilla amb els ous picats i la salsa.
- Omplir els tomàquets amb la barreja.
- Acabar cada tomàquet amb tres anxoves enrotllades a sobre.



Característiques nutricionals:

Aquest plat pot ser un àpat complet ja que l'ensaladilla aporta carbohidrats de la patata i vitamines, minerals i fibra les verdures. L'ou i les anxoves són la font de proteïna.

El nostre consell:

Amb una fruita o un iogurt podem acabar de completar aquest àpat.



Condisline.com

