



Tomates rellenos

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 1kg de ensaladilla
- 4 huevos
- 100g de anchoas
- 8 tomates verdes
- 225ml de salsa fina (½ bote)



Tienes que tener en casa :

sal.

Información nutricional per ración

Energía	458,3 Kcal
Hidratos de Carbono	37,9 g
de los cuales azúcares	15,3 g
Proteínas	18,3 g
Grasas	25,9 g
de las cuales saturadas	3,6 g
de las cuales monoinsaturadas	4,8 g
de las cuales poliinsaturadas	14,6 g
Fibra dietética	13,7 g



Elaboración

- Cocer la ensaladilla en una cazuela 8 minutos hirviendo con una pizca de sal o al microondas 10 minutos tapada, a máxima potencia sin agua. Colar y reservar en frío.
- Hacer cuatro huevos duros. Poner los huevos crudos en una cazuela completamente cubiertos de agua y contar 8 minutos desde que el agua comienza a hervir. También se pueden poner los huevos en la cazuela con el agua ya hirviendo. Entonces se cuentan 10 minutos. Pelar y reservar.
- Vaciar los tomates. Cortar una "tapa" del tomate por la parte de la rama. Con un cuchillo y una cuchara quitar la carne del tomate y dejar el tomate en forma de bol. La carne extraída se puede aprovechar para hacer una ensalada.
- Mezclar la ensaladilla con los huevos picados y la salsa.
- Rellenar los tomates con la mezcla.
- Acabar cada tomate con tres anchoas enrolladas por encima.



Características nutricionales:

Este plato puede ser una comida completa ya que la ensaladilla aporta carbohidratos de la patata y vitaminas, minerales y fibra de las verduras. El huevo y las anchoas son la fuente de proteína.



Nuestro consejo:

Con una fruta o un yogur podemos acabar de completar esta comida.

