



TOMATES RELLENOS



RACIONES

2 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 2 TOMATES GRANDE Y HERMOSO
- ATÚN EN ESCABECHE LATA DE 300 G
- 2 CUCHARADAS MAYONESA
- 2 CUCHARADAS MAÍZ EN GRANO
- 1 AGUACATE
- 8 CEBOLLITAS FRANCESAS ENCURTIDAS
- 8 ACEITUNAS
- 1 HUEVO DURO O COCIDO

PREPARACIÓN

Comenzamos lavando bien los tomates y procediendo a cortarles la tapa o parte superior, que reservamos. Con una cucharilla, vamos vaciando los tomates para convertirlos en un recipiente o cazuelita en la que serviremos el relleno. Secamos bien el interior de los tomates con papel absorbente.

Para preparar el relleno, mezclamos en un cuenco amplio la pulpa de los tomates con el atún desmenuzado y escurrido, las aceitunas picadas en cuartos, las cebollitas encurtidas, también en cuartos y el aguacate picado en trozos de tamaño similar.

Mientras, cocemos el huevo y lo picamos en trocitos, mezclando todo bien en el cuenco para que los distintos ingredientes estén bien repartidos y no concentrados en una zona de la ensalada. Aprovechamos para desmenuzar un poco los trozos de atún demasiado gruesos.