



TOMATES RELLENOS DE PISTO RF

1/2 cucharadita de pimentón Tomillo y romero [opcional] 2 cucharadas de AOVE Sal y pimienta

 40 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de cebolla blanca, cruda [420 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 3 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [240 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 500 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 9 unidades medianas de tomate maduro, crudo [1260 g]
- 150 gramos de queso rallado, gruyere

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a calentar el AOVE en una cazuela. Mientras se calienta, cortamos todas las verduras en dados pequeños. Una vez caliente, echamos las cebollas y los ajos. Pochamos durante 5 minutos. Pasado el tiempo, incorporamos los pimientos y cocinamos 8 minutos más. Añadimos el calabacín y cocinamos otros 5 minutos más. Es importante remover durante el proceso para que no se nos queme.
- 2º Por último, incorporamos el tomate, la sal y las especias. Cocinamos a fuego suave durante 15 minutos. Luego, comprobamos que las verduras están a nuestro gusto y rectificamos sal y pimienta.
- 3º Lavamos muy bien los tomates, retiramos con un cuchillo una "tapita" de unos 3 cm y vaciamos los tomates con ayuda de una cucharilla. Rellenamos muy bien de pisto.
- 4º Mientras rellenamos los tomates, precalentamos el horno a 180°C. Una vez caliente, introducimos los tomates y horneamos 30 minutos. cuando estén listos, los sacamos, cubrimos de queso y horneamos unos 10 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [673 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	35 %
H. CARBONO	4 g	24 g	9 %
AZÚCARES	4 g	24 g	26 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	42 mg	281 mg	12 %