



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	374 Kcal
Proteínas:	24.9 g
Grasa Total:	16.8 g
Colesterol:	12.6 mg
H. de Carbono:	23.9 g
Fibra Dietética:	9,3 g
Sodio:	884 mg

TOMATES RELLENOS A LA MEDITERRÁNEA CON CARNE VEGETAL

Ingredientes

- 10 Tomates medianos
- 1 Taza de carne vegetal
- Abundante agua hirviendo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla grande cortada en cuadritos
- 1 Pimentón rojo cortado en pequeños cubos
- 1 1/2 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- ½ Cucharadita de ají color
- 1 Cucharadita de orégano seco y molido
- ¼ Cucharadita de comino
- 2 Hojas de laurel
- Pimienta a gusto
- 1 Paquete de queso parmesano (80 g)

Preparación

1.- Con la ayuda de una cuchara pequeña retira toda la carne de los tomates y déjalos ahuecados, acomódalos en una lata o fuente apta para horno. Aparte hidrata la carne vegetal en abundante agua caliente durante 6 a 8 minutos hasta que veas un aumento de volumen y consiga una textura blanda. Una vez lista escurre bien y reserva.

2.- Aparte calienta una sartén con el aceite de oliva indicado y agrega la cebolla con el pimentón, saltea durante 2 minutos removiendo de vez en cuando. Agrega la carne vegetal y condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzado, el ají color, orégano y comino. Agrega las hojas de laurel y cocina a fuego bajo durante 5 minutos hasta impregnar bien sus sabores.

3.- Condimenta cada uno de los tomates con un toque de sal y pimienta a gusto. Rellénalos abundantemente con el salteado anterior y cubre con un queso parmesano y un toque de pimienta. Lleva a horno fuerte de 180°C a 200°C

durante 15 a 20 minutos a que los tomates queden bien cocidos y la superficie dorada. Una vez listos, retíralos del horno y sívelos con algún acompañamiento en base a papas si deseas.

