Entradas

Tomate Recheado com Atum e Batata

50 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

125 g (1 saqueta) de puré de batata instantâneo
2 kg de tomate maduro
500 ml de água
300 g de atum natural em conserva
2 raminhos de salsa
50 g de azeitonas pretas picadas
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	55,2 kcal	3%*
Proteínas	7,9 g	16%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	2,1 g	1%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lavar e secar muito bem cada tomate. Cortar a parte superior e retirar as sementes de cada um. Reservar virados de “cabeça para baixo” para escorrer.
2. Picar a salsa.
3. Preparar o puré de batata como indicado na embalagem, mas com apenas 500 ml de água e sal.
4. Misturar o puré com o atum, com as azeitonas pretas e com a salsa. Reservar uma parte da salsa para a decoração. Deixar arrefecer.
5. Uma vez frio rechear cada tomate com o puré. Decorar com o restante da salsa.