

Entradas Pratos com Queijos

Tomates Recheados com Puré de Parmesão

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 tomates não muito maduros
250 g de puré de batata
4 dl de água
2 dl de leite
1 c. de sopa de manteiga
2 gemas de ovo
5 c. de sopa de parmesão ralado + algum para polvilhar

Informação nutricional

Energia	225,0 kcal	11%*
Proteínas	10,9 g	22%*
Lípidos	12,5 g	18%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*

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

Preparação

1. Partir os tomates ao meio e, com muito cuidado, retirar a polpa com uma colher. Virar para baixo, deixando escorrer. Entretanto, levar ao lume a água com o leite e a manteiga e temperar de sal.

2. Assim que ferver, retirar do lume e misturar de uma só vez o conteúdo do pacote de puré, 1 gema e o queijo ralado.