

Entradas Pratos com Queijos

Tomate com Espuma

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

4 tomates
2 fatias de queijo de cabra
80 g de requeijão
1 dente de alho
2 c. de sopa rasas de azeite
4 azeitonas verdes
folhas de alface q.b.

Informação nutricional

Energia	248,1 kcal	12%*
Proteínas	12,3 g	25%*
Lípidos	19,8 g	28%*
Hidratos de Carbono	5,3 g	2%*

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

Preparação

1. Prepara os tomates para os rechear, lava, seca, corta o topo dos mesmos e retira-lhes a polpa e grainhas com a ajuda de uma colher.
2. Polvilha-os com um pouco de sal e coloca-os voltados para baixo sobre uma tábua inclinada para que soltem todo o líquido.
3. Entretanto prepara o recheio, põe os queijos de cabra no recipiente do liquidificador, e junta o requeijão, o azeite, e um pouco de sal e pimenta recém-moída.
4. Bate esta mistura durante uns instantes até obter um creme muito bem ligado.
5. Deita a preparação obtida numa tijela, acrescenta uma colher de manjericão picado, junto com o alho, também picado, e mexe bem.

6 Enche com esta mistura as metades de tomate preparadas.

7 Coloca os tomates recheados num prato, que previamente terá sido coberto com umas folhas de alface e enfeita a superfície de cada tomate com meia azeitona.

8 Nota: Verifica as embalagens de todos os ingredientes para te certificares que não possuem vestígios de glúten.