

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 22:42
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/tomates-rellenos-de-at%c3%ban-al-microondas.html>

Tomates rellenos de atún al microondas

INGREDIENTES

- 8 tomates medianos
- 150 gramos de atún al natural
- 1/4 litro de salsa de tomate
- 100 gramos de cebolla muy picada
- 1 cucharada de alcaparras (optativo)
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos duros
- una pizca de orégano
- un poco de perejil
- sal

PREPARACIÓN

Colocar los tomates enteros -pinchados por varios sitios, por ejemplo con una aguja de hacer punto- en una fuente refractaria.

Meter durante tres minutos en el microondas. Sacar, cortar la parte superior y vaciar.

Mezclar el atún escurrido con la cebolla y las alcaparras muy picadas, los huevos duros partidos en trocitos, el perejil, un poco de sal y orégano. Añadir una cucharada de mayonesa.

Rellenar los tomates, verter la salsa de tomate en la fuente refractaria y colocar encima los tomates.

Meter de nuevo en el microondas otros dos minutos.

Decorar antes de llevar la fuente a la mesa con otro poco de mayonesa, una alcaparra y un poco de perejil.