

Tomates rellenos fríos o de verano.



Tomates rellenos de verano.

Hoy os voy a contar como hago los tomates rellenos de verano, son muy ricos y refrescantes. Te sirven como plato único o como entrante . Aptos para comer toda la familia, tanto mayores como los niños.

Lo primero es buscar unos buenos tomates , que sean duros y tersos , pero en su puto de maduración. Así los podemos manipular sin que nos quedemos en el intento y estarán sabrosos. Un buen tomate es lo importante para el éxito de esta receta, yo he utilizado tomate en rama gordo.

Respecto al relleno, admite lo que más os guste. Yo esta vez he optado por unos ingredientes de temporada frescos y un poco de atún en aceite de oliva , palitos de cangrejo y aceitunas

rellenas de anchoas.

Para la salsa he utilizado un poco de mayonesa ligera mezclada con aove.

Espero que os gusten...a nosotros nos encantan.

Ingredientes: 2 tomates por persona . (4 Ps)

- 8 tomates rojos y duros , en su punto óptimo de maduración. (intentar que todos sean del mismo tamaño).
- 1/2 aguacate.
- 1/2 pepino.
- 1 lata pequeña de atún.
- 2 huevos duros o cocidos.
- 25 aceitunas rellenas de anchoas.
- 2 cucharadas soperras de mayonesa ligera.
- aceite de oliva virgen extra.
- sal al gusto.

Preparación:

Paso 1:

Limpiamos y secamos bien los tomates.

Hay que vaciarlos, esta tarea es la mas compleja del proceso , porque tenemos que intentar que no se nos rompan. Con un cuchillo afilado vamos a cortar la parte superior del tomate, tal como se muestra en la foto.



Vaciando tomates.

Y con ayuda de una cucharita pequeña iremos retirando la pulpa. Las pepitas del tomate y el jugo las guardamos para otra receta, o incluso para el pan tostado con tomate y solo vamos a utilizar la parte dura de su pulpa, tal como se ve en la foto.



En la parte inferior o base cortaremos un poco si es necesario para que apoyen bien al rellenarlos y servirlos.

Paso 2:

Vaciados los tomates , los pondremos boca abajo para que escurran bien. este paso es importante, para que después el relleno no quede aguado.

Mientras iremos preparando el relleno, picando el aguacate, el pepino, el huevo cocido, las aceitunas , el tomate y los palitos de cagrejo. Reservamos para decorar una yema.



En la foto observamos como hemos guardado el jugo de tomate con sus pepitas en un cuenco y solo troceamos la parte mas firme.

Vemos el corte de la base y que están boca abajo para que escurran , excepto uno para que se aprecie el corte superior.

Paso 3:

Desmigamos el atún, y mezclamos los ingredientes en un cuenco. Añadimos sal , aceite de oliva virgen extra y dos cucharadas de mayonesa ligera. Mezclamos y empezamos a rellenarlos.



Paso 4:

Con ayuda de una cucharita iremos rellenando cada uno de los tomates y cuando terminemos espolvoreamos con la yema de huevo cocido por encima y dejamos enfriar un par de horas en la nevera. Después a disfrutar los mayores y los niños!!



Tomates rellenos fríos