

TOMATES RELLENOS DE QUINOA AL HORNO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de tomate, fresco, crudo [4 tomates grandes]
- 80 gramos de quinoa
- 2 raciones individuales de calabaza, [2 rodajas grandes]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico ó color a elección
- 2 dientes de ajo, crudo, sal, pimienta a gusto
- 15 gramos de aceite de oliva [1 cucharada]
- 200 gramos de cebolla 1 unidad

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y cocemos la quinoa durante 15 minutos: Sobre un colador, ponemos la quinoa y la lavamos con abundante agua. Hecho esto, la ponemos en una cazuela y añadimos el doble de cantidad de agua. Lo calentamos a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, moderamos el fuego y dejamos que se cocine durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, retiramos la cazuela del fuego y la reservamos.
- 2º Vaciamos los tomates y reservamos la pulpa en un plato. Mientras tanto, con un cuchillo, hacemos un corte en la parte superior de los tomates. Con una cuchara, vaciamos el interior de los mismos sobre un plato. Reservamos este relleno para utilizarlo más adelante, y también los tomates vacíos, que después rellenaremos.
- 3º Después, en una sartén, ponemos una cucharadita de aceite y lo calentamos a fuego medio. Cuando esté caliente, agregamos la calabaza, el morron rojo, la cebolla y el ajo, todo ello bien picado. Lo salpimentamos y dejamos que se cocine todo durante alrededor de 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 4º Pasado este tiempo, agregamos la pulpa del tomate bien picada. Agregamos un poco más de sal y de pimienta, y lo mezclamos. Dejamos que se cocine durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. agregamos la quinoa cocida que teníamos reservada. La mezclamos y la cocinamos unos 2 o 3 minutos junto con el resto de ingredientes.
- 5º A continuación rellenamos los tomates. Con una cuchara, ponemos un poco de este sofrito dentro de los tomates, apretando para que no queden huecos. Rellena los tomates tanto como desees, y después tápalos con la parte superior del tomate. Los introducimos al horno, previamente calentado a 200°C, durante unos 20 minutos. Cuando los tomates se ablanden un poco, los sacamos del horno y los servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [907 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	382 kcal	19 %
GRASA	1 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	51 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	58 g	19 %
AZÚCARES	1 g	8 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	1 g	13 g	–