



TOMÀQUETS FARCITS

Cuina sense pares. Diputació de Barcelona

Ingredients per a quatre persones

- 2 tasses de cafè plenes d'arròs
- 4 tomàquets grossos
- 2 pebrots vermells petits
- 2 cebes petites
- 2 cogombres petits
- 1 pot petit de germinats de soja (100 g)
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal



Preparació prèvia

Netejar bé les verdures amb aigua fresca.

Elaboració

Escalfar aigua abundant en una olla. Quan estigui bullint afegir-hi l'arròs, que ha de bullir uns 17 minuts. Posar-hi sal i un rajolinet d'oli. Remenar l'arròs durant la cocció per evitar que s'enganxi.

Tallar a daus molt petits, i d'una mida similar, els pebrots, les cebes i els cogombres.

Tallar la part alta del tomàquet en forma de barret i buidar-lo amb cura. Guardar tot l'interior per picar-lo i afegir-lo amb la resta de verdures.

Deixar sencers els brots de soja.

Barrejar en un bol tots els ingredients: l'arròs i les verdures. Amanir-ho amb oli i sal.

Omplir els tomàquets amb el farciment preparat i posar-los a la nevera per servir-los freds.

Presentació

Presentar els tomàquets en un plat amb el barret posat.