

SECONDI PIATTI

Pomodori estivi ripieni di riso

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PER 2 PERSONE

4 pomodori rossi grandi o medi
riso da insalate
1 cetriolo
una scatoletta di tonno sott'olio
olio
basilico
sale.

PREPARAZIONE

1 Far bollire il riso. Aprire i pomodori,

Svuotarli e metterli a scolare capovolti.



2 Mettere la polpa tolta dai pomodori nel mixer insieme al cetriolo, al tonno e al basilico.



3 Tritare tutto fino ad ottenere un composto pastoso.



4 Scolare il riso, risciaquarlo con acqua fredda.



5 Aggiungere il riso al composto con il tonno.



6 Riempire i pomodori con il composto e chiuderli con la loro calottina. Mettere in frigo per qualche ora.

