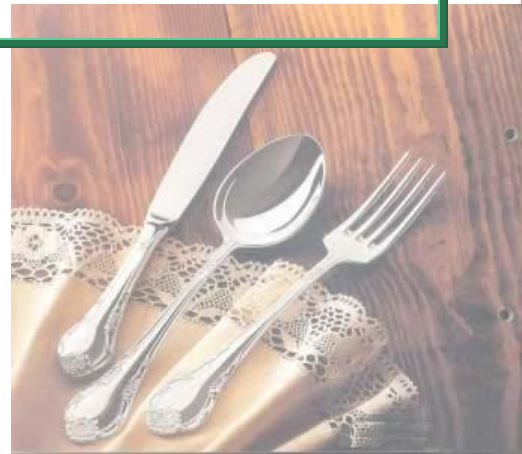
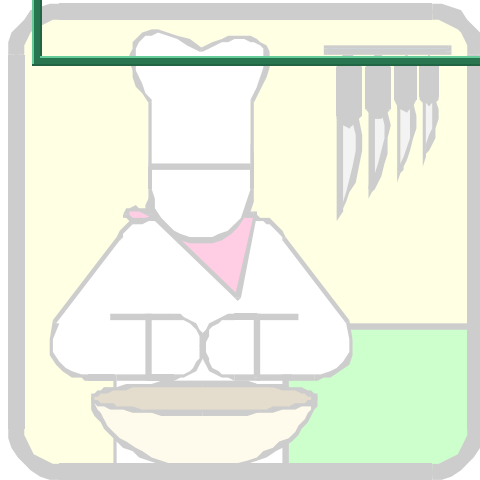




FICHA DE LECTURA Nº 22

OBSERVO Y CONTESTO:

1. A simple vista, ¿qué dos ingredientes son los más importantes de esta receta?
2. ¿Por dónde cortaremos los tomates?
3. La leche, ¿para qué la utilizaremos?
4. ¿Se come fría o caliente?
5. ¿Cómo adornaremos al finalizar la preparación?
6. ¿Qué temporada recomienda el autor para saborear este apetitoso plato?



Karlosnet.com

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Tomates rellenos de arroz



Ingredientes:

4 tomates
200 g de atún en aceite
4 cucharadas de arroz cocido
3 dientes de ajo
4 cebolletas
1 cebolla
1 vaso de leche
1 cucharada de harina
Pimienta negra
Aceite
Sal

Elaboración:

Corta los tomates por la parte superior, vacíalos, pica la carne y reserva.

Pica las cebolletas y los dientes de ajo y saltéalos en una sartén. Agrega la carne del tomate, el atún desmigado, el arroz y sala.

Para hacer la bechamel pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela, añade la harina removiendo y por último echa la leche poco a poco mezclando bien. Agrega pimienta negra y sal.

Rellena los tomates vacíos con lo que tenemos en la sartén. Cubre con la bechamel y mete al horno que está a 180 grados durante 10-15 minutos.

Corta la cebolla en aros, pasa por harina y fríelos.

En una fuente grande coloca los tomates acompañados con los aros de cebolla.

Temporada: Otoño Bebida: Rosado