

Receta ganadora del concurso "¿Y tú? ¿Cómo cocinas las verduras?"



Tomates rellenos de huevo y champiñones



Receta de Kamatis



190°C
15 minutos

Ingredientes:

- 3 tomates
- 2 cucharadas de champiñones
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal, pimienta y otras especias
- Opcional: queso y bacon

Instrucciones:

1. Limpiar los tomates. Cortar la parte superior de los tomates. Retirar el interior de los tomates.
2. Precalentar el horno a 190°C°.
3. Colocar los tomates en una bandeja para horno y aliñelos con aceite de oliva.
4. Batir los huevos y añadir los champiñones picados (o las verduras de su elección). Añadir sal, pimienta y especias como el pimentón o el ajo.
5. Añadir el queso rallado a la mezcla.
6. Rellenar los tomates con la mezcla de huevo.
7. Cocinar los tomates hasta que estén tiernos y la mezcla de huevo esté cocida, unos 15 minutos.
8. Cubrir con bacon cocido. Sirve.

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

**partage**
La banque alimentaire genevoise

Hes·SO // GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale