

Tomates Rellenos de Arroz a la Griega

Los tomates son ricos en **licopeno y glutatión** ambos potentes antioxidantes, que ayudan a eliminar radicales libres responsables de muchas enfermedades. En estudios recientes se ha visto que estos componentes **disminuyen la probabilidad de padecer** ciertos tipos de **cáncer** como el de **próstata, estómago y mama**. Además, el tomate es rico en **potasio, vitamina C y carotenos**, que **ayudan al sistema inmunológico**. A mí, me gusta dejar los hechos del día anterior para que el arroz absorba más los sabores de las hierbas.

INGREDIENTES:

- 4 Tomates maduros de 150-200g cada uno
- 125g arroz integral cocido (60g en crudo)
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Ajos
- 2 Cucharadas eneldo fresco picado
- 1 Cucharada menta fresca picada
- 1 Cucharada perejil fresco picado
- ½ Cucharada cilantro fresco picado
- 1 Cucharada aceite

2

Raciones



NOTA:

Se pueden tomar tanto fríos como calientes. Si utilizas las hierbas secas con una cuarta parte de la cantidad indicada será suficiente.

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cortar los tomates por la parte de arriba, vaciar lo máximo posible sin que se rompan, colocar en una bandeja apta para el horno. Picar la pulpa del tomate.
3. Pelar la cebolla y los ajos, cortar pequeño y rehogar tapado a fuego lento con el aceite hasta que ablande un poco, agregar la pulpa de los tomates picada, remover de vez en cuando hasta que se vea hecha.
4. Agregar el arroz cocido y las hierbas frescas picadas, mezclar bien, rellenar los tomates y colocarles la tapa para que no se reseque el arroz.
5. Hornear durante 15 minutos a 200°C (si utilizas tomates más grandes prolonga el tiempo de cocción hasta que se ablanden).