

Tomates Rellenos de Ensaladilla con Langostinos

La ensaladilla también puede entra en una dieta equilibrada e incluso en una de pérdida de peso, eso sí, haciendo algunas modificaciones. Como poner más cantidad de hortalizas que patata o cambiar la mahonesa por mahonesa light y poca cantidad o sustituir las aceitunas y el atún en aceite por surimi o langostinos como en este caso. Al rellenar el tomate con la ensaladilla también es otra forma de controlar la cantidad de ensaladilla aue inaeirimos.

INGREDIENTES:

- 2 Tomates grandes (aprox. 300g cada uno)
- 1 Zanahoria grande
- 1 Patata mediana
- 7-8 uds Judías verdes "boby"
- 60g Guisantes
- 1 Huevo duro
- 6 Langostinos cocidos o palitos de surimi
- 2 Cucharaditas mahonesa light
- 50g Rúcula
- c/s Sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la patata, la zanahoria y judías verdes. Poner a hervir (con piel) la zahoria y la patata, mientras cortar a trocitos las judías verdes, pasados 10 minutos añadir las judías y guisantes a la olla y cocinar aproximadamente 5 minutos más. Escurrir y dejar enfriar.
2. Vaciar los tomates y dejarlos boca abajo para que se escurran (la pulpa la podemos utilizar para otra preparación como una ensalada, salsa de tomate,...)
3. Pelar la patata, la zanahoria, el huevo y los langostinos. Cortar a cubitos del tamaño de las judías.
4. Mezclar todos los ingredientes con la mahonesa y rellenar los tomates.
5. Servir sobre un lecho de rúcula, canónigos o similar.
6. Nota: prueba a sustituir los langostinos por pechuga de pollo o pavo sino te gusta el marisco (o no debes tomarlo)