

Tomates Rellenos de Quinoa al Curry

Esta receta la puedes tomar tanto fría como caliente e incluso, saltarte el último paso de meter los tomates al horno y tomarlos tal cual. Como resultado será un plato más fresco, pero igualmente delicioso y nutritivo. Te lo puedes dejar hecho con antelación y es fácil de transportar en tupper en caso necesario.

INGREDIENTES:

- 6 Tomates medianos de rama
- 100g Quinoa
- ½ Cebolla pequeña
- 1 Zanahoria pequeña
- Un trozo de calabacín
- 1 Cucharadita Curry en polvo
- 2 Cucharadas leche de coco light (opcional)
- 2 Cucharadas de aceite oliva
- Una pizca de sal

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Hervir la quinoa en agua con sal 15 minutos.
2. Mientras se hace la quinoa preparar las hortalizas: lavar el calabacín, pelar la cebolla y zanahoria. Cortar en trozos pequeños y por separado.
3. Escurrir la quinoa y reservar
4. Rehogar en una olla o sartén la cebolla y zanahoria con el aceite y una pizca de sal, cuando estén algo pochadas (2-3 minutos a fuego lento), agregar el calabacín y pochar un par de minutos más.
5. Mientras se pochan las verduras, vaciar los tomates y cortar a trozos pequeños la pulpa. Poner los tomates vacíos en una bandeja de horno (en caso de no quererlos tomar tal cual).
6. Agregar el curry a las verduras pochadas y remover hasta que notemos su fragancia (tarda sólo unos segundos), agregar la pulpa de tomate y dejar cocer unos 5 minutos, adicionar la quinoa y leche de coco, remover. Rectificar el sazón.
7. Rellenar los tomates y colocarles la tapa.
8. Hornear a 200°C, 30 minutos.