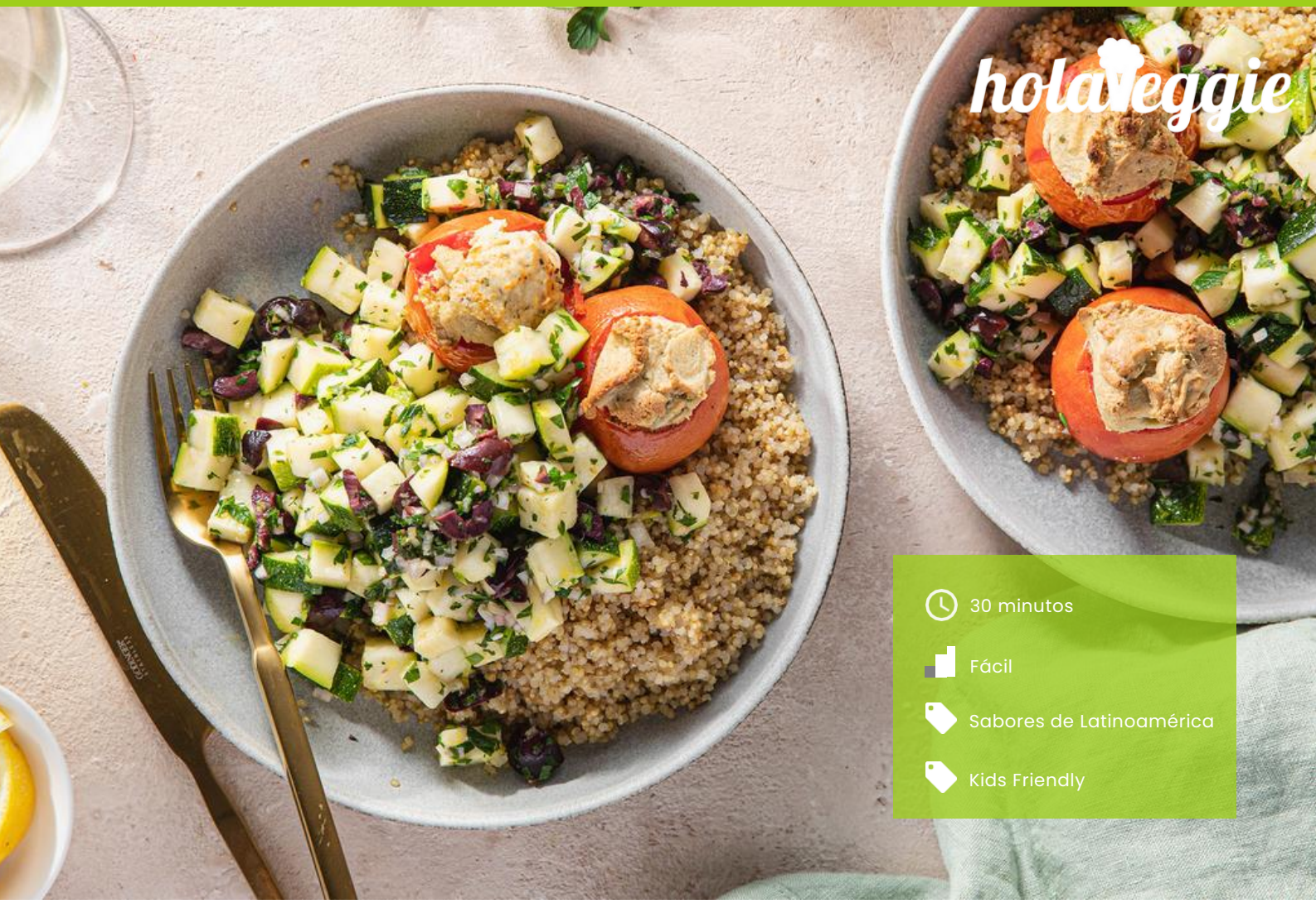
Tomatitos Rellenos de Queso Ahumado

con Quinoa y Ensalada de Zuquini y Aceitunas



Descubrí este plato estrella: tomates rellenos de queso ahumado, con una mezcla deliciosa de quinoa, zuquini y aceitunas negras. La fusión perfecta de sabores frescos y cremosidad sin lácteos. ¡Una experiencia culinaria que cautivará tu paladar!

Contiene: Picante (opcional) • Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

tomates
4
un

queso de almendras ahumado
100
gr

cebolla
1
un

quinoa blanca
¾
taza

aceitunas negras
¼
taza

limón
1
un

diente de ajo
1
un

zuquini
1
un

perejil fresco
10
gr

Nutrición por porción: Calorías 490 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 68 g, Proteínas 17 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Cacerola pequeña
- ✓ Fuente de horno

Comé más plantas.

Tomatitos Rellenos de Queso Ahumado

con Quinoa y Ensalada de Zuquini y Aceitunas

1 – PREPARÁ LOS TOMATES

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200°C.

• Cortá un círculo de 3 centímetros de diámetro y de profundidad en cada **tomate**. Retirá la pulpa y espolvoreá el hueco con sal y pimienta. Rellená los **tomates** con **queso crema de almendras ahumado**.

• Colocalos en una fuente de horno con ¼ (½) de taza* de aceite de oliva y cocinalos en el horno hasta que estén tiernos, de 20 a 25 minutos. Deben estar suaves, pero aún firmes. Después de sacar del horno, reservá la mitad del aceite de oliva tibio.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LA QUINOA

• Agregá la **quinoa**, 1¼ (2½) tazas de agua y una pizca de sal en una olla pequeña a fuego alto. Dejá hervir, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua, de 12 a 15 minutos.

3 – PREPARÁ LA SALSA FRESCA DE ACEITUNAS

• Pelá y picá la **cebolla** y el **ajo**.

• Rallá la **cáscara del limón** y exprimí el **jugo**.

• Picá el **perejil** finamente.

• Cortá en cubitos el **zuquini**.

• Picá las **aceitunas**, descartá el carozo si es necesario.

• Agregá la **cebolla**, el **ajo**, la **ralladura de limón**, el **jugo de limón**, el **perejil**, el **zuquini** y las **aceitunas** en un bowl mediano y espolvoreá con sal: esta es tu **salsa fresca de aceitunas**.

4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Cuando los **tomates** se hayan terminado de hornear, agregá el **aceite de oliva reservado** a la **salsa fresca de aceitunas** y revolvé.

• Dividí la **quinoa** entre los platos. Cubrí con los **tomates rellenos** y la **salsa fresca de aceitunas**. ¡a disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear