



# MENÚ I sopar

Tomàquets farcits

Mel i mató

## Tomàquets farcits

### ingredients



### Ingredients per a 2 persones

- 1 tassa de cafè plena d'arròs (70 g)
- 2 tomàquets grossos (300 g)
- 1 pebrot vermell petit (70 g)
- 1 ceba petita (50 g)
- 1 cogombre petit (70 g)
- 1/2 pot petit de germinats de soja (50 g)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- sal

### Elaboració (15 minuts)

- 1 Escalfeu aigua abundant en una olla. Quan estigui bullint afegiu-hi l'arròs, ha de bullir uns 17 minuts. Poseu-hi sal i un rajolinet d'oli. Remeneu l'arròs durant la cocció per evitar que s'enganxi.
- 2 Renteu les verdures amb aigua fresca.
- 3 Talleu a daus molt petits, i d'una mida similar, el pebrot, el cogombre i la ceba.
- 4 Talleu la part alta del tomàquet en forma de barret i buideu-lo amb cura. Tot l'interior el guardarem per picar-lo i afegir-ho amb la resta de verdures.
- 5 Deixeu sencers els brots de soja.
- 6 Barregeu en un bol tots els ingredients: l'arròs i les verdures. Amaniu-ho amb oli i sal.
- 7 Ompliu els tomàquets amb el farciment que heu preparat i poseu-los a la nevera per servir-los freds.

### estris



### !!! Idees

**Consell pràctic:** Podeu afegir-hi les verdures o els ingredients que preferiu o que tingueu a la nevera: gambetes, tonyina, ou dur, olives...



Diputació  
Barcelona