

tomates farcies

Plat chaud



Note : 1

Portions : 7 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson/repos : 65 min

Calories par portion : 209.571 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.65

Les ingrédients

- 14.0 u Tomate
- 600.0 gr Filet de porc
- 50.0 gr Riz
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 0.0 gr Huile d'Olive
- 10.0 gr Persil
- 1.0 u Sel
- 1.0 u Poivre
- 1.0 u Oeuf

Etape 1: Hachez la viande. Lavez les tomates, coupez le chapeau en gardant le pédoncule et évidez-les. Gardez la chair et hachez-la grossièrement. Épluchez et émincez finement l'ail et l'oignon. Lavez, séchez et hachez le persil. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Etape 2: Mélangez la viande avec le riz, l'oeuf, l'ail, l'oignon, le persil. Saler, poivrer.

Etape 3: Farcissez les tomates de cette préparation, couvrez avec le chapeau et passez au four 60 min. Servez accompagné d'une salade.

Etape 4: Servez accompagné d'une salade..