

## POMODORI RIPIENI

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- sale
- 1 limone
- 10 olive verdi
- riso (150gr)
- tonno sottolio (80gr)
- 9 pomodori da insalata
- Pisellini Primavera Findus (60gr)

### Come si prepara

Cuocete i piselli seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Nel frattempo lavate ed asciugate otto pomodori, tagliate ad ognuno la calotta superiore, svuotateli della polpa e dei semi e lasciateli capovolti a scolare per 30 minuti.

Scottate in acqua bollente il pomodoro rimasto, pelatelo, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzettini.

Scolate il tonno e sminuzzatelo, prendete le olive e tagliatele a pezzettini.

Preparate una salsina miscelando insieme 2 cucchiaini di succo di limone, 5 di olio ed un pizzico di sale.

Fate cuocere il riso in una pentola con abbondante acqua salata, per circa 15-18 minuti. Dopo di che passatelo sotto l'acqua fredda corrente e scolatelo bene.

Mettetelo in una terrina e conditelo con metà della salsina preparata.

Unite i piselli al tonno, alle olive, al pomodoro, tagliato a dadini, e condite con la restante salsa. Aggiungete per ultimo il riso ed amalgamate per bene.

Riempite i pomodori con il preparato e sistemateli su un piatto da portata.

**Difficoltà: 3**

**Tempo: 60**



## Tabella nutrizionale

Valore energetico	101 kcal 423 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

antipasti freddi, foto, verdure, occasioni speciali, vegetariana, piatti unici, new, feste, pomodori ripieni, risotti, tradizionale, mediterraneo