



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 pomodori rossi medi
- Riso integrale (100 grammi)
- Tonno al naturale (una scatola da 160 gr)
- Un'acciuga sotto sale
- 3-4 capperi

- Un mazzetto di prezzemolo
- Qualche foglia di basilico
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Sciacquate il riso e mettetelo in una pentola con 3 bicchieri d'acqua fredda e un pizzico di sale. Coprite la pentola, accendete il fuoco e cuocete per circa 40 minuti dall'ebollizione.

Intanto tritate acciuga, capperi, prezzemolo e basilico, metteteli in una ciotola con il tonno a pezzetti e mescolate. Lavate i pomodori, tagliate la parte superiore e svuotateli con un cucchiaino. Quando il riso sarà cotto scolatelo, unitelo agli altri ingredienti, mescolate e condite con l'olio. Riempite i pomodori con il composto e copriteli con la parte superiore. Mettete in frigo per un'ora prima di servire.

VALORI NUTRIZIONALI (approssimativi per porzione)

CALORIE 355 Kcal

PROTEINE 21 g

CARBOIDRATI 43 g

GRASSI 11 g