

Tomates Recheados no Forno com Atum

INGREDIENTES PARA 6 TOMATES

6 tomates grandes e maduros
2 colheres de sopa de azeite
A parte branca de 1 alho francês cortada em rodela finas
1 folha de louro
3 latinhas de atum em conserva de azeite ou água bem escorrido (85g * 3)
80g de azeitonas pretas cortadas em rodela
Sal
Pimenta branca
Folhas de orégãos secas
70g de queijo mozzarella ralado
70g de queijo parmesão ralado



Receita: Neuza Costa
Fotografia e Video: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f21/tomates-recheados-no-forno-atum-43171/>

1. Corte os topos dos tomates.
Com a ajuda de uma faca e de uma colher, retire a polpa do tomate e reserve.
Rejeite a água e as sementes.
Reserve os tomates para mais tarde rechear.
Retire a parte fibrosa da polpa do tomate e corte o restante em cubinhos.
Coloque o tomate cortado numa tigela.
2. Numa tigela, misture o queijo parmesão com o queijo mozzarella.
3. Numa frigideira, leve ao lume o azeite, o alho francês e o louro.
Mexa e deixe refogar até que o alho francês comece a amolecer.
Adicione o tomate cortado em cubinhos e deixe refogar tudo muito bem.
4. Depois de tudo bem refogado, junte o atum.
Tempere com um pouco de sal e pimenta.
Envolve bem e deixe aquecer um pouco.
Retire do lume.
5. Misture as rodela de azeitonas.
Junte 2/3 do queijo e retire a folha de louro.
Envolve bem.
Tempere com um pouco de orégãos.
6. Divida o recheio pelos tomates.

Coloque os tomates num tabuleiro de ir ao forno.
Por cima dos tomates, coloque o restante queijo e acalque muito bem.
Por fim, polvilhe os tomates com folhinhas de orégãos e tape-os com as respectivas tampas.

7. Leve ao forno pré-aquecido nos 190°C e deixe cozinhar durante 35 minutos.
Passado o tempo, retire e sirva.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!