



Mexikói töltött paradicsom

Hozzávalók

- 8 db paradicsom
- 4 dl víz
- 1 tasak mexikói zöldségkeverék
- 2 ek olaj
- 30 dkg rizs
- 1 tasak Maggi Mexikói chilis bab alap

Elkészítés

1. A paradicsomok tetejét 1 centi vastagon vágjuk le, karalábévájóval vagy éles szélű kiskanállal kaparjuk ki a belső, magos húsát. Sózzuk meg belül és lefele fordítva tegyük félre, míg a többi hozzávalóval elkészülünk. (Így kissé kiengedi a víztartalmát.)
2. A zöldségkeveréket teflonserpenyőben forgassuk át a felforrósított olajon, szórjuk meg a chilis alappal, keverjük hozzá a vizet és a főtt rizst.
3. Kevergetve főzzük 5-7 percig, míg a keverék besűrűsödik.
4. Töltsük a csípős-zöldséges-rizses keveréket a paradicsomokba.

Tápérték adatok

Szénhidrát	39.51 g
Energia	274.74 kcal
Zsír	8.57 g
Fehérje	7.43 g
Telített zsírok	0.94 g

25 Perc

4 adag