



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Pomodori farciti ai cereali

Un piatto ideale per utilizzare i resti.

Tempo di preparazione: 20 minuti circa

Cottura: 15-20 minuti circa



Ingredienti

Per 4 persone:

4-8 pomodori (a dipendenza della grandezza)

1-2 tazze di cereali cotti (riso, couscous, quinoa, miglio, orzo, ecc.)

erbette aromatiche tritate a volontà

(maggiorana, prezzemolo, timo)

80 g di formaggio per raclette

pepe

1 c di olio d'oliva

Preparazione

Vuotare i pomodori.

Mescolare la polpa e il sugo dei pomodori con i cereali.

Aggiungere le erbette e il formaggio tagliato a dadini e condire.

Farcire i pomodori e aggiungere un po' d'olio d'oliva.

Cuocere nel forno preriscaldato a 190° per 15-20 minuti.

Ricetta della sezione giurassiana della FRC.