



Patatas al microondas rellenas al gusto

Ingredientes (para 1 ración)

1 patata mediana

Para el relleno de mayonesa:

1 cucharada de mayonesa

20 g de atún en conserva al natural

Un trozo de pimiento rojo asado en conserva

Para el relleno de verduras con romesco:

Verduras variadas (calabacín, zanahoria, cebolla...)

Salsa romesco

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Limpiar la patata.
2. Ponerla al microondas durante cinco minutos con un dedo de agua y tapada.
3. Pelar y cortar la patata por la mitad. Cortar también la base de la patata para que se pueda aguantar.
4. Vaciar la patata con la ayuda de una cuchara. Reservar las dos mitades.
5. Poner en un bol la pulpa de patata, el atún y el pimiento cortado. Añadir la mayonesa y hacer una pasta.
6. Picar las verduras y cocerlas cuatro minutos al microondas con un poco de agua y tapadas. Escurrir, añadir la pulpa restante de la patata, y aliñar con aceite de oliva.
7. Rellenar las mitades de patata y añadir una cucharadita de romesco por encima.