

Batatas no micro-ondas recheadas a gosto



Ingredientes (para 1 porção)

1 batata média

Para o recheio de maionese:

1 colherada de maionese

20 g de atum em conserva ao natural

Um pedaço de pimentão vermelho assado em conserva

Para o recheio de legumes com molho romesco:

Legumes variados (abobrinha, cenoura, cebola...)

Molho romesco (veja na sugestão)

Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Lavar a batata.
2. Levá-la ao micro-ondas durante 5 minutos, com um dedo de água e tampada.
3. Descascar e cortar a batata na metade. Cortar também a base da batata para que possa ficar apoiada.
4. Fazer uma cavidade na batata com a ajuda de uma colher. Reservar as duas metades.
5. Em uma tigela, colocar a polpa retirada da batata, o atum e o pimentão cortado. Acrescentar a maionese e fazer uma pasta.
6. Picar os legumes e cozinhá-los por 4 minutos no micro-ondas, com um pouco de água e tampados. Escorrer, acrescentar a polpa restante da batata e temperar com azeite de oliva.
7. Rechear as metades da batata e adicionar uma colherzinha de molho romesco por cima.

Recomendações

Sugestão: para fazer um molho romesco prático, coloque no processador, 50 g de tomate seco, 50 g de pimentão vermelho braseado, 1 dente de alho pequeno, 12 amêndoas torradas, 30 ml de azeite, 30 ml de água e 20 g de miolo de pão picado.