

TOMÀQUETS DE MONTSERRAT O DE COR DE BOU FARCITS (FREDS O CALENTS)

Per a 4 persones:

Ingredients

4 tomàquets de Montserrat
150 g d'arròs integral
1 gra d'all i una punta de llorer
2 pebrots verds tallats a dauets
4 escalunyes picades
2 ous
50 g de botifarra negra
12 brots de germinat d'all (o un altre)
1,5 litres d'aigua mineral
oli d'oliva extra verge, sal i pebre blanc

PREPARACIÓ

1. Poseu l'aigua a bullir amb un fil d'oli, i quan bulli incorporeu-hi l'arròs, el gra d'all i el llorer. Quan torni a arrencar el bull, saleu-ho i abaixeu la potència del foc al mínim. Coeu l'arròs suaument durant 30 minuts. Coleu-lo i refresqueu-lo, i el reserveu ben escorregut.
2. Escaldeu els tomàquets, marcats amb una creu, durant uns 12 segons amb aigua bullent. Peleu-los i talleu-ne la part de dalt, com si els féssiu una tapadora. Buideu-los de llavors. Reserveu tots els retalls de les tapes i les llavors del tomàquet.
3. En un cassó amb un fil d'oli sofregiu les escalunyes a foc molt i molt baix, sense que quedin daurades (uns 10 minuts). Incorporeu-hi el pebrot tallat a dauets i continueu el sofregit, 6 minuts més. Afineu el punt de sal i pebre.
4. En un vas adequat, poseu una cullerada del sofregit (3) i els retalls de tomàquet que havíeu reservat, i tritureu-ho. En un cassó, amb un fil d'oli, poseu aquest triturat i deixeu-ho coure suaument (uns 20 minuts). Afineu el punt de sal i pebre, coleu-ho i reserveu-ho.
5. Feu una truita a la francesa amb l'ou i els dauets de botifarra negra, sense pell.

PRESENTACIÓ I SERVEI

1. En un bol, barregeu l'arròs integral amb la truita de botifarra negra feta a tallets i el sofregit d'escalunya i pebrot verd. Afineu el punt de sal i pebre, si cal.
2. Ompliu els tomàquets amb la barreja d'arròs i col·loqueu a sobre el germinat d'all.
3. Repartiu als plats la salsa de tomàquet i col·loqueu a sobre el tomàquet farcit.

APÈNDIX DE LA RECEPTE

Els tomàquets farcits són un bon recurs que sopar a fora a la fresca. Són tan recomanables freds com calents.