

Tomate Relleno

Tomate

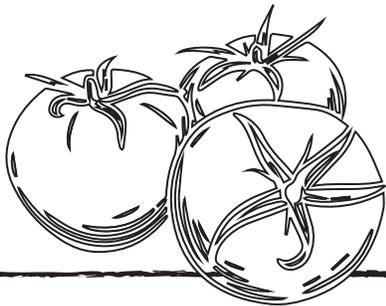
El tomate es originario de América del Sur y ha sido cultivado hace miles de años en todo el continente americano. Los aztecas le llamaron “tomatl” y cuando los españoles comenzaron a llevarlo a Europa fue llamado “manzana de oro” o “pomodoro” por su forma redonda y su color amarillento.

Después de la patata, el tomate es hoy en día la segunda hortaliza más cultivada y consumida en el mundo. Si bien fueron los europeos los que conquistaron América, los alimentos americanos conquistaron Europa.

¡Hoy prepararás tomate relleno!

Ingredientes:

- 4 tomates grandes y maduros
- ½ taza de choclo cocido
- 2 cucharadas de mayonesa
- Algunas hojas de albahaca o cilantro picado
- Jugo de limón y aceite
- Una pizca de sal



Preparación:

- Con mucho cuidado, cortar una tajada en la parte superior del tomate, dejando el suficiente espacio para luego ahuecarlo con una cuchara.
- En un bowl, mezclar el choclo con el cilantro o albahaca, la mayonesa, limón y sal.
- Si quieres hacerlo más contundente puedes acompañarlo también con atún, quínoa, palta o aceitunas.
- Para servir introduces el relleno a los tomates y si la guardaste, puedes poner la tapa del tomate para decorar.

Dato curioso del Tomate

Al principio los europeos desconfiaron del tomate. Durante 200 años era conocido, pero no muy utilizado para comer sino para decorar. Hay registros de que muchos pensaban que comerlo hacía mal o era incluso venenoso. Sin embargo, a partir del siglo XVIII los libros y pinturas refieren más al tomate, los que nos permite afirmar que han comenzado a triunfar como preferencia culinaria.