



Αυτές

οι γεμιστές ντομάτες με καλαμπόκι, σχοινόπρασο, τυρί παρμεζάνας και αυγό, συνδυασμένο με λίγο ρύζι ή κριθαράκι και μια παχιά φέτα φρυγανισμένο ψωμί κάνουν αυτή τη συνταγή ένα τέλειο γεύμα το οποίο θα φτιάξετε γρήγορα, εύκολα

και κυρίως οικονομικά.

Για τη συνταγή θα χρειαστείς:

- 4 μεγάλες ντομάτες
- Χοντρό αλάτι και πιπέρι
- ½ φλιτζάνι φρέσκο ή κατεψυγμένο καλαμπόκι
- 4 μεγάλα αυγά
- 2 κουταλάκια του γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο σχοινόπρασο
- ¼ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα

Πώς θα το φτιάξεις:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
2. Σε ένα μεγάλο πιάτο βάλτε τις ντομάτες και με ένα μαχαίρι κόψτε το πάνω μέρος της ντομάτας για να δημιουργήσετε ένα καπάκι.
3. Με ένα μεγάλο κουτάλι αφαιρέστε απαλά το εσωτερικό της ντομάτας προσέχοντας να μην ανοίξει η ντομάτα.
4. Στη συνέχεια πασπαλίστε τις ντομάτες με αλάτι και πιπέρι.
5. Σε ένα μέτριο μπολ ανακατέψτε το καλαμπόκι, τα αυγά και τα φρέσκα κρεμμύδια και πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι.
6. Τέλος μοιράστε το μείγμα στις 4 ντομάτες ρίξτε από πάνω την φρεσκοκομμένη παρμεζάνα και ψήστε τις ντομάτες για περίπου 50 λεπτά.
7. Σερβίρεται ζεστό.

Καλή όρεξη!

Πηγή: joytv.gr