

## Tomates Corazón de Buey con Soufflé de Maíz



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

11" Large Skillet with Cover

small mixing bowl

large mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Preparación :

1. Corta una rebanada delgada de la parte superior de cada tomate. Saca la pulpa y reserva. Invierte los tomates sobre papel de cocina para que suelten el líquido. Espolvorea el interior de los tomates con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta.
2. En un bol pequeño, combina la harina, el azúcar, la levadura, la sal y la pimienta restantes. En un bol grande, combina los huevos, la nata, el maíz y la mantequilla. Vierte la mezcla de huevo sobre los ingredientes secos. Mezcla todo bien.
3. Vierte la mezcla dentro de los tomates con una cuchara. (Nota: La mezcla es líquida, pero se espesa cuando se cocina.)
4. Pon los tomates rellenos en la sartén. Tapa y pon a temperatura media. Cuando la Vapo-Valve™ comience a hacer clic, reduce la temperatura a baja y cocina 30 minutos o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro del soufflé, éste salga limpio.
5. Antes de servir, espolvorea cada tomate con el perejil picado.

### Consejos:

- Cuando saques la pulpa de los tomates, ten cuidado de no perforar la piel porque si no la mezcla del soufflé se escapará por el agujero.
- Guarda la pulpa del tomate en la nevera para usarla en salsa casera para pasta, sopas u otras recetas que lleven tomate como ingrediente.

Información nutricional por ración

Calorías: 153  
Grasa Total: 8g  
Grasa                   4g  
Saturada:  
Colesterol: 72mg  
Sodio: 382mg  
Carbohidratos: 18g  
Fibra                   3g  
Dietética:  
Azúcar: 9g  
Proteína: 5g