

# Papas rellenas de atún

No es necesario pasar mucho tiempo en la cocina para conseguir un plato rico y sabroso ideal para un almuerzo diferente. Existen muchas opciones para preparar cenas ligeras en 10 minutos o recetas rápidas para hacer al microondas. Hoy, te enseñamos una receta que puedes hacer con 3 ingredientes: patata, atún y queso.

Preparar esta receta con patatas te llevará menos de 30 minutos. La patata, como ya debes saber, es un alimento todoterreno que habitualmente tenemos en la despensa. Además, la patata tiene muchos beneficios:

- Es un alimento rico en vitamina B que ayudan a proteger las arterías
- Es un alimento rico en carbohidratos por lo que nos aporta energía.
- Es un alimento rico en vitamina C y minerales como el hierro, el potasio y el magnesio.
- El 75 % del contenido de la patata es agua y también es rica en fibra.

## Ingredientes (para 4 personas)

- 4 patatas nuevas de tamaño grande
- 4 latas de atún en conserva (en escabeche, al natural...)
- Salsa de tomate
- Crema de queso natural o taquitos de queso gouda o cheddar
- Sal
- Perejil u orégano

## Elaboración

- Paso 1. Primero, lava las patas y sécalas.
- Paso 2. Ahora, envuelve las patatas con papel de aluminio y mételas en el horno durante 1 hora y 15 minutos a 200 °C.
- Paso 3. Seguidamente, deja que se enfrente y una vez estén frías pártelas por la mitad y vacíalas con una cuchara. Reserva la parte que has sacado en un Pol.
- Paso 4. Para preparar el relleno, añade en el bol con la patata el queso crema, las latas de atún, el tomate y la sal. Empieza a remover hasta que esté todo mezclado.
- Paso 5. Una vez hayas preparado la mezcla repártela entre todas las patatas. A continuación, añade queso mozzarella para gratinar.

- Paso 6. El último paso es preparar el horno. Pon la función de gratinar a la máxima potencia hasta que veas que el queso queda dorado. Retira la bandeja del horno y añade un poquito de orégano o perejil. ¡Listas para servir!

Con información de 800 noticias