



BERENJENA RELLENA DE SECRETO Y QUESO DE CABRA

<https://www.instagram.com/p/Cmrjf1A6P2/> Videoreceta

45 minutos

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de berenjena, cruda [720 g]
- 200 gramos de secreto de cerdo Mercadona
- 300 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 6 Rodajas de queso Cabra Rulo [90 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las berenjenas por la mitad, hazles cortes en forma de cuadrado. Impregnalas de la mitad del aceite con sal y llévalas al horno a 200grados 30 minutos.
- 2º Mientras corta el secreto por la mitad (yo use una bandeja de 400gr y use la mitad para la receta, reserve la otra mitad para otra preparación) y hazlo a cubitos pequeños. Sazona al gusto.
- 3º Con el resto del aceite cocina el secreto y cuando esté casi, añade el tomate y deja reducir.
- 4º Deja reposar las berenjenas, voltéalas para sacarles la carne y vacíalas con ayuda de unas tijeras. A mi le gusta así la berenjena un poco tierna, pero si te gusta más cocinada, déjala un poco más en el horno.
- 5º Mézclalo todo y rellena las berenjenas.
- 6º Pon por encima el queso de cabra y el parmesano.
- 7º Termina con un poco de aceite de Oliva si quieres y orégano.
- 8º Llévalo al horno a 180grados durante unos 10-15 minutos hasta que se funda el queso. ¡Listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [562 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	490 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	63 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	6 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	3 g	15 g	73 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	57 mg	320 mg	13 %