



SARTÉN DE BERENJENA CON TOMATE Y HUEVOS

La receta es para 2 porciones, pero se puede reducir a la mitad para hacer solo 1 ración.

 20 minutos

 25 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g] o 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [200 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara los vegetales. - Corta la cebolla en tiras. - Lava y corta en cubitos la berenjena, ponla en un colador, añade sal para quitar el amargor y deja reposar un poco.
- 2º En una sartén con un poco de aceite caliente sofríe la cebolla y el ajo. Cuando veas la cebolla blandita, apaga el fuego y retírala.
- 3º Ahora le toca a la berenjena. Sécala bien con papel y saltéala en al misma sartén con el resto del aceite.
- 4º Añade a la sartén la cebolla que tienes reservada y el tomate. Cocina durante 5-6 minutos a fuego medio/bajo, hasta que el tomate se vaya concentrando.
- 5º Haz 4 huecos en la salsa de tomate y vierte en ellos los huevos con una pizca de sal y pimienta. Pon una tapa y deja que se cuajen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	54 mg	186 mg	8 %