



BERENJENA/CALABACÍN RELLENOS DE ATÚN

versión carnívora -> Sustituyendo el atún por carne molida. versión vegetariana -> Sustituyendo el atún por tofu, o zanahoria.

 40 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g) o 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimienta roja, crudo (75 g)
- 50 g de Mozzarella
- 1 cucharada de café de pimienta, y 1 cucharada de Comino en polvo [opcional]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las berenjenas y partirlas por la mitad. Hacer unos cortes profundos a la carne (Cuidado con no cortar la piel) y pintarlas con un poquito de aceite.
- 2º Para cocinarlas tienes dos opciones: Microondas u horno: 1.- Microondas: Ponlas en un recipiente apto para microondas, o en un plato con una bandeja encima. Introdúcelas en el microondas durante 10 minutos, a potencia media-alta. 2.- Horno: Pon las berenjenas en una bandeja de horno con papel de horno y hornéalas a 180°C con calor por ambos lados y ventilador durante unos 45 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
- 3º Mientras se cocinan las berenjenas preparamos el relleno: Pica las cebollas finamente y cocínalas en un sartén a fuego lento con una pizca de aceite y un poco de sal hasta que estén transparentes o apenas doradas.
- 4º Cuando las berenjenas estén cocinadas sácalas la carne [puedes ayudarte de una cuchara], pero no raspes demasiado cerca de la piel, para no deformarla.
- 5º Pica finamente la carne de las berenjenas y añádelas al sartén con la cebolla y deja que se cocinen 5 minutos más.
- 6º Escurre el atún, desmenúzalo y añádelo al sartén junto con la salsa de tomate, el comino, una pizca de sal y pimienta negra.
- 7º Cocínalo todo junto durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 8º Precalienta el horno a 180°C con calor arriba, abajo y ventilador.
- 9º Rellena las berenjenas con ayuda de una cuchara y cúbre las con queso Rallado. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno.
- 10º Introduce la bandeja en el horno a altura media durante 10 minutos o hasta que veas que el queso está gratinado a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [650 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	336 kcal	17 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	8 mg	53 mg	18 %
SODIO	257 mg	1669 mg	70 %
H. CARBONO	3 g	21 g	7 %
AZÚCARES	3 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	—