

BERENJENA CON VERDURAS Y POLLO



Para evitar que las berenjenas tengan un sabor amargo, te recomiendo cortarlas por la mitad [de arriba abajo], hacer unos cortes en la cara plana, espolvorear un poco de sal y dejarlas reposar 30 minutos. Después se lavan muy bien antes de cocinarla.

 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de berenjena, cruda (720 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 250 gramos de carne picada pollo-pavo mercadona, si es de carnicería mejor.
- 2 unidades grandes de cebolla blanca, cruda (400 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad, de arriba abajo. Si quieres quitarle el sabor amargo, sigue los pasos de la descripción.
- 2º Calentamos una sartén grande pincelada con un poco de AOVE a fuego fuerte. Cuando esté caliente, espolvoreamos un poco de sal y doramos las berenjenas 3-4 minutos por cada pado. Mientras, ponemos a precalentar el horno a 180 °C
- 3º Después de planchar las berenjenas, las horneamos hasta que estén bien cocinadas. Serán entre 20 y 30 minutos, según el tamaó. Mientras las berenjenas se hornean, aprovechamos para hacer el relleno.
- 4º Picamos y doramos los ajos en un poco de aceite unos 2 minutos (es importante que no se quemem). Agregamos la cebolla picada en daditos y cocinamos 2-3 minutos más a fuego medio con una pizca de sal. Picamos el puerro, lo añadimos uu cocinamos otros 2-3 minutos. Incorporamos la zanahoria cortada en cubitos y cocinamos unos 10 minutos o hasta que las verduras estén a nuestro gusto.
- 5º Añadimos la carne picada de pollo-pavoo y esperamos hasta que esté listo.
- 6º Sacamos las berenjenas del horno, las vaciamos con cuidado de no quemarnos e incorporamos la carne de las berenjenas al relleno. Lo mezclamos muy bien. Rellenamos nuestras berenjenas. Podemos comerlas así o gratinadas con un poco de queso gratinado al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [323 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	29 %
H. CARBONO	4 g	14 g	6 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	10 mg	34 mg	1 %