



BERENJENAS RELLENAS ATÚN

Sencilla receta de unas deliciosas berenjenas rellenas de Atún. Puedes convertirlas en: versión carnívora -> Sustituyendo el atún por carne molida. versión vegetariana -> Sustituyendo el atún por tofu, o zanahoria.

 40 minutos 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de berenjena, cruda [720 g]
- 4 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido [200 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada de café de pimentón dulce, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, y 1 cucharada de Comino en polvo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 50 gramos de salsa de tomate o tomate frito
- 1 ración individual de queso curado, genérico [50 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, el pimentón, 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 cúbreelas 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 esta gratinado a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	74 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	140 mg	671 mg	28 %