



BERENJENA/CALABACÍN RELLENOS DE CARNE PICADA


Sencilla receta de unas deliciosas berenjenas rellenas de carne picada.
Versión vegetariana -> proteína: tofú Versión pescado -> proteína: atún, salmón

 40 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín  1/2 unidad mediana de berenjena, cruda
- 1/2 o 1 unidad pequeña de cebolla
- Pimiento rojo
- 1 cuchara de café de pimienta, y 1 cuchara de Comino en polvo [opcional]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate
- Pizca de sal
- 150 gramos de carne picada
- 1 cucharada sopera de queso rallado, genérico [13 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. Introducelas 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. Añade la carne picada y cocínala.
- 4º Cuando las berenjenas estén cocinadas sácales 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 la carne picada y deja que se cocinen 5 minutos más.
- 6º Añade 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 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 [497 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	587 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	61 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	9 g	45 g	64 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 g	80 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	446 mg	2218 mg	92 %