



BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 100 gramos de carne picada, sazónada, para relleno, cruda
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- Tomillo
- Romero
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Sal
- Pimienta
- 20 gramos de queso mozzarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1.- Cortamos la parte del tallo de la berenjena. Después la cortamos a lo largo, por la mitad y a cada mitad, le vamos a hacer unos cortes con un cuchillo. Sin llegar a la parte de la piel. Le hacemos unos cortes, primero a lo largo y luego a lo ancho, para obtener al final unos cortes «en forma de rejilla». Hecho esto, las ponemos en una bandeja de horno, regamos la parte de la carne con un pequeño chorrito de aceite [la berenjena lo absorberá enseguida] y lo metemos en el horno, previamente calentado a 180°C. Dejamos aquí unos 20 minutos
- 2º 2.- Pasado el tiempo, retiramos y esperamos que se templen un poco. Después, con una cuchara retiramos la pulpa, manteniendo la cáscara intacta. Al estar parcialmente horneada, se separará muy fácil.
- 3º 3.- En una sartén grande, ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva a fuego suave. Una vez esté caliente, añadimos los dientes de ajo, la cebolla, el calabacín y el pimiento rojo bien picados. Salpimentamos y dejamos cocinar unos 15 minutos, mientras removemos con frecuencia.
- 4º 4.- Pasados los 15 minutos, añadimos la carne de la berenjena, previamente picada. Incorporamos con el resto de la verdura y añadimos la carne picada de cerdo y de ternera. Con la ayuda de una cuchara de madera, vamos desmenuzando la carne, para que no queden mazacotes muy grandes y para ir integrándola con el resto de ingredientes. Cocinamos dos o tres minutos, hasta que pierda el color a crudo
- 5º 5.- Ahora añadimos el tomate triturado y las cucharaditas de tomillo y romero. Personalmente la combinación de estas dos especias me encanta pero, puedes sustituirlas por una cucharada de orégano. Mezclamos e integramos todos los ingredientes y después, dejamos cocer todo a fuego suave unos 30 minutos. Hasta que se evaporen todo el agua que ha soltado la carne picada y el tomate
- 6º 6.- Con todo esto hecho, tan sólo queda rellenar las berenjenas. Cogemos las cáscaras y las rellenamos con generosa cantidad del relleno que habíamos preparado. Puedes añadir a cada cáscara la cantidad de relleno que quieras. Lo importante es acabar con todo. Hecho esto, regamos cada berenjena rellena con salsa bechamel. Finalmente espolvoreamos con queso y rallado y las introducimos de nuevo en el horno, función grill a 200°C. Las dejamos aquí unos 10 minutos, hasta que el queso se gratine.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (611 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	523 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	24 g	48 %
H. CARBONO	3 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	17 g	18 %
GRASA	6 g	37 g	52 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	110 mg	671 mg	28 %