

Berenjenas rellenas



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1 berenjena
- Pimiento (verde, rojo, amarillo)
- Cebolla
- Zanahoria
- Puerro
- Apio
- Calabacín
- Carne picada / champiñones
- Queso para gratinar



ELABORACIÓN

Se corta la berenjena en dos mitades, a lo largo. Vaciarla con ayuda de una cucharilla.

Una vez vacía, cocer en agua "la piel de las berenjenas" alrededor de 10 minutos hasta que queden blandas.

Limpiar y trocear todas las verduras que queramos introducir en la berenjena.

Estas verduras cocinarlas en una sartén junto al relleno de las berenjenas.

Cuando estén casi cocinadas agregar si se prefiere carne picada, hasta su total cocción.

Rellenar las berenjenas y añadir un poco de queso rallado.

Introducir las berenjenas en el horno (grill) hasta que estén al gusto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	480.93 kcal	118.75 kcal
Grasas	20.05 g	4.95 g
Hidratos	11.48 g	2.83 g
Proteínas	23.52 g	5.81 g
Fibra	6.09 g	1.5 g
Sal	8.98 g	0.38 g



Consejo:

En caso de que la berenjena amargue, para que esto no ocurra se pueden colocar troceadas en agua fría con un poco de sal, y dejarlas reposar durante unos 10 min.