

BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES	Para ⁴ personas	Por persona
• Berenjenas	4 uds Aprox. 600 g.	150 g.
• Carne picada de pollo y ternera	300 g.	75 g.
• Huevo	2 uds.	¼ uds.
• Cebolla	1 uds.200 g.	50 g.
• Ajo	1 diente	
• Patata pelada	600 g.	150 g.
• Aceite oliva virgen extra	20 g.	5 g.
• Salsa tomate casera	40 g.	10 g.
• Orégano	Al gusto	
• Pimienta negra	Al gusto	
• Sal	Al gusto	

ELABORACIÓN

Cortar por la mitad las berenjenas, colocarlas en una bandeja de horno, rociar con aceite de oliva, meter en el horno precalentado a 175° y dejar que se doren. Una vez frías, vaciarlas.

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas y colocarlas en una bandeja de horno sobre un par de ajos picados, de tal forma que cubra toda la base de la bandeja, añadir orégano, pimentón y un poco de aceite de oliva.

Picar la cebolla y rehogarla en una sartén. Añadir la pulpa picada de la berenjena. Dejar enfriar. Mezclarlo con la carne, los huevos, el orégano, la sal y la pimienta negra.

Rellenar las berenjenas y colocarlas sobre las patatas en la bandeja y añadir un chorrito de aceite.

Introducir en el horno hasta que estén doradas.

Servir acompañadas de una buena salsa de tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
--------------------------------	--

	Por persona:
Kilocalorías	333 Kcal.
Hidratos de Carbono	32 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	3 R.
Proteínas	23 g.
Grasa	12 g.

Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina Mallorquina
--