

Berenjena con atún gratinada



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Ana T



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- Una unidad de Berenjena
- 1 lata de Atún
- Cantidad al gusto de Sal, pimienta negra y orégano
- Una bola de Mozzarella Light

Preparación:

Paso 1

Media hora antes de preparar la comida cortar la berenjena por la mitad y echar sal para que pierda el amargor.

Paso 2

Precalentar el horno a alrededor de 180-200grados.

Paso 3

Lavar el líquido que ha soltado y poner a cocer 10min o hasta que veáis que se pone ligeramente blanda.

Paso 4

Vaciarla y mezclar con el atún (escurrido) y las especias.

Paso 5

Rellenarla y ponerle la mozzarella por encima.

Paso 6

Poner en el horno con calor por arriba alrededor de 5-10min, hasta que veáis el queso a punto.

