

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

añadirle queso rallado antes de gratinar

## **Descripción:**

para una dieta baja en calorías, quedan muy suaves

## **Ingredientes para 2 personas :**

- 2 berenjenas
- - 1 cebolla
- - 1 tomate
- una cucharadita de Hierbabuena
- una cucharadita de perejil
- - 1 diente de ajo
- una pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pan rallado
- suficiente para taparlas de agua

## **Preparación:**

### **Paso 1**

preparar los ingredientes, el tomate mejor cogerlo maduro, la hierbabuena y perejil se pueden usar frescos o de bote

### **Paso 2**

partir por la mitad las berenjenas y ponerlas a hervir en agua con sal suficiente para que las cubra, hervirlas durante 15 minutos y escurrir

### **Paso 3**

mientras hierven las berenjenas picar la cebolla y el tomate, ponerlo en una sartén con dos cucharadas de aceite y sofreír, durante 15 minutos a fuego medio

#### **Paso 4**

*vaciar las berenjenas, poner las barquillas de berenjena en una fuente apta para el horno, trocear la pulpa y añadirla al sofrito de tomate y cebolla, sofreir 5 minutos más,*

#### **Paso 5**

*triturar en la batidora el sofrito y rellenar las barquillas de berenjena*

#### **Paso 6**

*en un plato mezclar el pan rallado con la hierbabuena y el perejil , poner a calentar el horno al máximo de potencia, poner la mezcla de pan sobre las berenjenas y meter a gratinar fuerte durante 5 minutos o hasta que empiece a tomar color tostado , se puede añadir algo de aceite de oliva o incluso queso para gratinar, eso es según gusto y según las calorías que se quieran ingerir*