Milhojas de berenjena con atún y puré de patata

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

Creador: MarianSouto



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Plato rico y saludable.

Ingredientes para 1 persona :

- 1 Berenjena
- 1 cebolla pequeña bien picada
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 lata de atún
- Tomate frito estilo casero
- 2 patatas medianas
- Leche
- Sal
- Oregano
- Mantequilla

Preparación:

Paso 1

Ponemos a cocer las patatas en agua con leche, un poco de mantequilla y sal.

Paso 2

Limpiamos la berenjena. La parte más gorda la fileteamos, el resto se pela, se corta en daditos y se reserva. Salpimentamos los filetes y dejamos que la berenjena suelte el agua.

Paso 3

Pochamos la cebolla y los pimientos bien picados, añadimos la berenjena picada y un poco de sal. Una vez este todo cocido echamos una lata de atún y 2 cucharas soperas de tomate frito estilo casero. (En mi caso, he

aprovechado unos pimientos que tenía asados al horno, con lo que solo he pochado la cebolla y los he añadido al tiempo del atún)

Paso 4

Comenzamos el montaje: Pasamos las patatas por la batidora, pasapures... y lo ponemos en el fondo del plato. Hacemos los filetes de berenjena a la plancha, y vamos colocando filete y luego el preparado de berenjena con atún, así sucesivamente. Dejando al final un filete de berenjena. Le ponemos un poco de tomate y espolvoreamos todo con orégano.