

# Berenjenas rellenas light



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Javier Alcalde **Recetizador:** Julia Aranda Sa



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**

El tiempo de horneado dependerá de nuestro horno.

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 2 Berenjenas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 400 grs. de Carne picada de ternera
- 150 grs. de Fiambre de pavo
- Queso rallado
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite

## Preparación:

### Paso 1

Lavamos las verduras. Cortamos las berenjenas por la mitad, vaciamos y picamos el contenido.

### Paso 2

En una cazuela pochamos la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando este medio pochada, añadimos los pimientos y la berenjena. Salpimentamos y vamos removiendo unos 7 minutos, echamos la carne, cuando esté dorada la carne echamos el fiambre. Mezclamos durante 2 minutos a fuego medio.

### Paso 3

Rellenamos las berenjenas y cubrimos con una capa de queso. Las ponemos en una bandeja de horno y lo metemos a 170 grados durante 20 minutos aprox. Al final pondremos a gratinar hasta que este al gusto.

