

# BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN



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

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** laly



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

Como habéis podido comprobar, en mis recetas en muchas no echo sal, me acostumbre de pequeña a comer sin sal.

## Ingredientes para 2 personas :

- 2 Berenjenas,
- 1 lata de atún,
- queso rallado
- 4 palitos de cangrejo
- harina
- leche desnatada
- mantequilla

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se corta la punta de las berenjenas y se abren por la mitad. Con un cuchillo le hago cuadros a las 2 mitades y las meto un poco al horno, solamente con calor arriba para que se hablande y las pueda vaciar. Cuando estén vacías se echa la carne de la berenjena en una sartén con un poco de mantequilla, se echa el atún escurrido y los 4 palitos de cangrejo contados en rodajas, se mezcla todo bien. Se echa 2 cucharadas rasas de harina y un vaso de leche, se remueve todo bien. Se va removiendo todo bien y cuando este echa la bechamel se echa encima de las berenjenas y encima el queso rallado, se mete al horno hasta que el queso este tostado o derretido