

# berenjenas rellenas al horno



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

**Creador:** karmela **Recetizador:** tania Segura



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

se parte la berengena en dos y se pone 7 o 8 minutos en agua hirviendo con sal, seguidamente se pone en un escuridor que suelte el agua y se enfrien luego con cuidado vas quitando cas toda la carne de la berengena dejando una especie de barco para despues rellenar. Se frie la cebolla, pimientos y la carne de berengena partida en cuadraditos despues rellenas las berenjenas y espolvoreas bien con pan rayado y al horno 10 minutos a 180 grados

## Ingredientes para 1 persona :

- 1 berengena
- un trozito de cebolla
- un trozo pimienta rojo y verde
- 3 cucharadas de tomate frito
- - Perejil fresco
- - Aceite - Sal
- pan rayado

## Preparación:

### Paso 1

no lo suelo decir pero el horno siempre precalentado