berenjenas rellenas al horno

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

Creador: karmela

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

Descripción:

se parte la berenjena 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 pimiento 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