

berenjenas rellenas al horno



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

Creador: karmela **Recetizador:** Mar De Miguel



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