

Berenjenas rellenas de tofu



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

Creador: Monónimo **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Moderna

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 2 berenjenas
 - 2 zanahorias
 - 100 g de tofu
 - 1 cebolla
 - 1 diente de ajo
 - 1 rama de perejil
 - 1 pizca de cominos en grano
 - 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
 - 2 cucharadas de pan rallado
 - 1 cucharadita de hierbas aromáticas
 - Pimienta
 - Sal
-

Preparación:

Paso 1

Precalear el horno 200° C. Machacar el ajo pelado con el perejil y los cominos. Salpimentar y mezclar con 6 cucharadas de aceite. Cortar las berenjenas y ponerlas en la placa. Regar con el majado y hornear 15 min. Dejar enfriar. Vaciar la pulpa de las berenjenas, picar y reservar. Pelar y picar la cebolla y las zanahorias. Calentar una sartén con el resto del aceite y estofarlas. Añadir el tofu desmigado y la pulpa de las berenjenas. Saltear 2 minutos, salpimentar y retirar. Rellenar las berenjenas con el salteado de verduras y colocarlas en una fuente de horno. Aparte, mezclar el pan rallado con las hierbas aromáticas, espolvorear las berenjenas con esta mezcla y hornear durante unos minutos. Servir aún calientes.