

# Berenjenas rellenas de atún



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

**Creador:** Toñi Hernández **Recetizador:** laly



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Para evitar que salgan grumos a la bechamel, calentar la leche antes de añadirla a la harina

## Descripción:

Las berenjenas rellenas pueden ser ideales para servir como primer plato para Navidad.

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 Berenjenas
- 1 Cebolla
- 100 gr. de Tomate triturado
- 500 gr. de Atún en aceite
- 2 cucharadas de harina
- 400 ml. de Leche
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

### Paso 1

Cortar las berenjenas por la mitad y hacer unos cortes a la carne sin llegar a tocar la piel. Colocar en una fuente para el horno ,sazonar, regar con un poco de aceite y asar a 200°C. durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas, retirar la carne con una cuchara con cuidado y picar.

### Paso 2

Picar la cebolla finamente y pochar en una sartén con aceite (4 cucharadas aproximadamente). Cuando esté

*bien pochada , añadir el atún bien escurrido, rehogar brevemente. Agregar la carne de las berenjenas,remover. Incorporar el tomate triturado y salpimentar, dejar que se sofía todo junto unos minutos.*

### **Paso 3**

*Para la bechamel, poner 2 cucharadas de aceite en una cazuela, agregar la harina y rehogarla un poco. Verter la leche poco a poco sin dejar de mover hasta que espese y sazona.*

### **Paso 4**

*Rellenar las berenjenas y cubrirlas con la bechamel. Poner por encima el queso rallado y gratinar en el horno.*