

berenjenas con toque de hierbabuena



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

Creador: bertodu



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

añadirle queso rallado antes de gratinar

Descripción:

para una dieta baja en calorías, quedan muy suaves

Ingredientes para 2 personas :

- 2 berenjenas
- - 1 cebolla
- - 1 tomate
- una cucharadita de Hierbabuena
- una cucharadita de perejil
- - 1 diente de ajo
- una pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pan rallado
- suficiente para taparlas de agua

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, el tomate mejor cogerlo maduro, la hierbabuena y perejil se pueden usar frescos o de bote

Paso 2

partir por la mitad las berenjenas y ponerlas a hervir en agua con sal suficiente para que las cubra, hervirlas durante 15 minutos y escurrir

Paso 3

mientras hierven las berenjenas picar la cebolla y el tomate, ponerlo en una sartén con dos cucharadas de aceite y sofreír, durante 15 minutos a fuego medio

Paso 4

vaciar las berenjenas, poner las barquillas de berenjena en una fuente apta para el horno, trocear la pulpa y añadirla al sofrito de tomate y cebolla, sofreir 5 minutos más,

Paso 5

triturar en la batidora el sofrito y rellenar las barquillas de berenjena

Paso 6

en un plato mezclar el pan rallado con la hierbabuena y el perejil , poner a calentar el horno al máximo de potencia, poner la mezcla de pan sobre las berenjenas y meter a gratinar fuerte durante 5 minutos o hasta que empiece a tomar color tostado , se puede añadir algo de aceite de oliva o incluso queso para gratinar, eso es según gusto y según las calorías que se quieran ingerir