Berenjena con atún gratinada

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

Creador: Ana T

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- Una unidad de Berenjena
- 1 lata de Atún
- Cantidad al gusto de Sal, pimienta negra y orégano
- Una bola de Mozzarella Light

Preparación:

Paso 1
Media hora antes de preparar la comida cortar la berenjena por la mitad y echar sal para que pierda el amargor.

Paso 2
Precalentar el horno a alrededor de 180-200grados.

Paso 3
Lavar el líquido que ha soltado y poner a cocer 10min o hasta que veáis que se pone ligeramente blanda.

Paso 4
Vaciarla y mezclar con el atún (escurrido) y las especias.

Paso 5
Rellenarla y ponerle la mozarella por encima.

Paso 6
Poner en el horno con calor por arriba alrededor de 5-10min, hasta que veáis el queso a punto.