

Berenjena rellena

por Eric Martinez

Plato principal

Carne

Tradicional

Verduras

Española

4 personas

45 min

Media



Descripción

Berenjenas al horno rellenas de carne picada, tomate y verduras, gratinadas con queso y piñones. Un clásico reconfortante y fácil de preparar.

Ingredientes

1. 2 berenjenas grandes
2. 250 g de carne picada (mixta ternera y cerdo)
3. 1 cebolla picada
4. 1 diente de ajo picado
5. 2 tomates maduros troceados (o tomate triturado)
6. 50 g de piñones
7. 100 g de queso rallado (mozzarella o emmental)
8. Aceite de oliva virgen extra

9. Perejil picado (para decorar)

10. Sal y pimienta al gusto

Alérgenos: Leche

Información orientativa: revisa siempre la etiqueta de los productos que uses.

Elaboración

- 1.** Precalienta el horno a 200°C. Corta las berenjenas por la mitad a lo largo y haz unos cortes en la pulpa sin llegar a la piel.
- 2.** Riega con un poco de aceite de oliva y hornea las mitades boca arriba 20-25 minutos, hasta que estén tiernas.
- 3.** Deja templar, vacía con cuidado la pulpa con una cuchara dejando las "barquitas" de piel intactas, y pica la pulpa reservada.
- 4.** En una sartén con aceite, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añade la carne picada y dórala bien.
- 5.** Incorpora el tomate troceado y la pulpa de berenjena picada, salpimenta y cocina 10 minutos a fuego medio hasta que reduzca.
- 6.** Rellena las barquitas de berenjena con el sofrito, reparte el queso rallado y los piñones por encima.
- 7.** Gratina en el horno unos 10 minutos hasta que el queso se dore, y sirve caliente con perejil picado por encima.