



TIMBAL DE BERENJENA CON PESCADO Y TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de bonito
- 120 g de berenjena
- 400 g de tomate
- 50 g de espinacas
- 1 diente de ajo
- 7 g de gelatina sin gluten
- 5 ml de vinagre de Módena
- 100 g de calabacín
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 125 g de yogur natural desnatado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Coloca en una fuente de cristal para microondas la berenjena, envuélvela con papel film y cuece unos 15 minutos en el microondas a 900 W de potencia.
- Por otro lado, en una sartén bien caliente con un 1 cucharada sopera de aceite, saltea el calabacín y el tomate cortado en rodajas.
- Cuando la berenjena esté lista trocéala en trozos gruesos.
- Seguidamente en una sartén al fuego, dispon otra cucharada de aceite y saltea en ella los ajos picados. Incorpora la berenjena



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.3 g	Grasas 11.8 g
Kcal 180	Proteínas 10.2 g

troceadas y las espinacas.

Salpimienta. Agrega la gelatina y cocina unos minutos más.

- A continuación, rellena con el contenido de la sartén unos moldes y enfria en la nevera.
- Emplata los timbales acompañados del tomate y del calabacín. Riega con un 1 cucharadita de vinagre de módena.
- Decora con un poco de yogur y con el bonito. Sirve