



BERENJENAS EN CONSERVA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 40 g de aceite de oliva virgen
- 600 g de berenjena
- 200 ml de agua
- 2 g de orégano
- 1 g de pimentón
- 2 dientes de ajo
- 1000 ml de vinagre de alcohol
- sal gruesa

LA PREPARACIÓN

- Pela las berenjenas y corta en rodajas. Colócalas en un colador, intercalando sal gruesa entre capa y capa de berenjenas y deja reposar tres horas aproximadamente para que eliminen el agua y el gusto amargo. Coloca el vinagre y el agua en una olla grande hasta que hiervan. Cocina las berenjenas durante dos o tres minutos, retíralas y cuélalas. Espera que se enfrien y colócalas en frascos herméticos con el ajo picado y los condimentos. Cubre con el aceite.
- Consume dentro de los 30 días y conserva en nevera



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.1 g	Grasas 10.3 g
Kcal 131	Proteínas 2.8 g