



## BERENJENAS AL HORNO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de berenjena
- 300 g de cebolla
- 150 g de pimiento en conserva
- 200 ml de leche
- sal de hierbas
- 2 g de pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- cayena

### LA PREPARACIÓN

- Pelar y picar muy fina media cebolla.
- Pelar y cortar en rodajas las berenjenas. Saltear en una sartén con un chorrito de aceite, el ajo fileteado, la cayena y la cebolla.
- Preparar una salsa de pimiento: sofreír una cebolla finamente picada con un poco de aceite. Añadir los pimientos cortados en tiras. Dejar a fuego medio y verter la leche. Dejar cocer otros 5 minutos. Batir la mezcla hasta que quede una salsa fina.
- Salpimentar la salsa al gusto.
- Extender una capa sobre una fuente de horno, colocar encima las rodajas de berenjenas y por encima el sofrito de cebolla.
- Meter al horno (previamente calentado) una 20 minutos.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.3 g	Grasas 12.5 g
Kcal 186	Proteínas 4.4 g

- Servir añadiendo el resto de la salsa de pimientos por encima.