



BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de berenjena
- 200 g de carne picada
- 200 g de cebolla
- 150 g de tomate
- 100 g de pimiento rojo
- 40 g de queso rallado
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Partir las berenjenas a lo largo.
- Vaciarlas.
- Preparar el relleno:
- Pelar y picar la cebolla.
- Lavar, quitar las semillas y trocear los pimientos.
- Escaldar, pelar y picar el tomate.
- Rehogar la cebolla en un fondo de aceite.
- Añadir el pimiento y el tomate y dejarlo a fuego medio hasta que el agua se evapore.
- Incorporar la carne y la berenjena. Sazonar
- Dejar tapado a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
- Añadir una pizca de azúcar si está muy ácido.
- Rellenar las berenjenas con la mezcla anterior.
- Espolvorear el queso por encima.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.5 g	Grasas 21.7 g
Kcal 300	Proteínas 16.2 g

- Meter las berenjenas en el horno para que se gratinen.