



MONTADITOS DE BERENJENA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de berenjena
- 480 g de tomate
- 1 diente de ajo
- 30 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lavar las berenjenas, cortar los extremos y partir en rodajas.
- Lavar los tomates, quitar el tallo y partir en rodajas.
- Precalentar el horno a unos 180°.
- Salar las rodajas de berenjena y dejar reposar unos 10 minutos.
- Lavar y secar bien.
- Engrasar una fuente de horno, disponer la berenjena.
- Meter al horno unos 30 minutos.
- Picar el ajo en un mortero con una cucharadita de aceite.
- Sacar las berenjenas del horno, rociar con el majado anterior.
- Cubrir las rodajas de berenjena, con las rodajas de tomate.
- Gratinar unos 5 minutos.
- Espolvorear con el perejil.
- Servir caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
5.7 g

Grasas
7.8 g

Kcal
107

Proteínas
1.8 g