



## BERENJENAS EN SALSA DE AMAPOLAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de berenjena
- 600 g de tomate
- 5 dientes de ajo
- 125 g de yogur natural desnatado
- 5 g de semillas de amapola
- 2 g de jengibre molido
- 5 g de azúcar
- 40 g de aceite de oliva virgen

### LA PREPARACIÓN



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.2 g	Grasas 10.6 g
Kcal 172	Proteínas 4.3 g

- Lava y corta las berenjenas a lo largo, en unas 6 láminas y cada una en 3 o 4 trozos ; lava y corta los tomates en cuartos; pela las cebollas y los ajos y pícalos muy finos.
- Trabaja en un mortero las cebollas, los ajos y las semillas de amapola con el jengibre.
- Caliente el aceite en una olla y dora la mezcla anterior; añade la cúrcuma, salpimenta y fríe hasta que todo esté bien dorado.
- Añade las berenjenas y remueve; tapa y cuece a fuego suave unos 5 minutos.
- Añade los tomates y el azúcar; remueve , tapa y cuece hasta que las berenjenas estén blandas.
- Agrega el yogur y cuece unos 8 minutos más.