

BERENJENAS RELLENAS



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Berenjenas 2 (440g)
- ✓ Carne picada 300g
- ✓ Bechamel (50ml leche desnatada y harina 20g)
- ✓ Cebolla 120g
- ✓ Ajos 15g
- ✓ Queso rallado 20g
- ✓ Champiñones en lata 85g
- ✓ Aceite de Oliva 30cc

Preparación:

Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad. Colocamos un hilo de aceite de oliva sobre cada mitad y lo metemos en el horno a 220 °C durante 15 minutos. Cuando estén listas las vaciamos.

Picamos la cebolla, los ajos y los champiñones. Calentamos la sartén con aceite y cuando esté caliente añadimos la cebolla, sin esperar a que se dore añadimos los ajos y luego echamos los champiñones, después incorporamos la carne y por último la carne de la berenjena.

En una sartén aparte añadimos un poco de aceite y preparamos la bechamel con la leche y la harina y le vamos dando vuelta hasta que se forme una masa uniforme Mezclamos la bechamel con el resto de los ingredientes.

Cuando esté listo rellenamos las berenjenas y echamos queso rallado por encima. Lo metemos en el horno y lo gratinamos 5 minutos a 200 °C



Calibración del Plato

Kcal	494
Prot (g)	41
Hc (g)	27
Lip (g)	26
Fibra (g)	8
Colesterol (mg)	96
Na (mg)	187