



BERENJENA CON VERDURAS Y POLLO RF

Para evitar que las berenjenas tengan un sabor amargo, te recomiendo cortarlas por la mitad (de arriba abajo), hacer unos cortes en la cara plana, espolvorear un poco de sal y dejarlas reposar 30 minutos. Después se lavan muy bien antes de cocinarla.

 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de berenjena, cruda [720 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 250 gramos de carne picada pollo-pavo mercadona
- 2 unidades grandes de cebolla blanca, cruda [400 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad, de arriba abajo. Si quieres quitarle el sabor amargo, sigue los pasos de la descripción.
- 2º Calentamos una sartén grande pincelada con un poco de AOVE a fuego fuerte. Cuando esté caliente, espolvoreamos un poco de sal y doramos las berenjenas 3-4 minutos por cada lado. Mientras, ponemos a precalentar el horno a 180 °C
- 3º Después de planchar las berenjenas, las horneamos hasta que estén bien cocinadas. Serán entre 20 y 30 minutos, según el tamaño. Mientras las berenjenas se hornean, aprovechamos para hacer el relleno.
- 4º Picamos y doramos los ajos en un poco de aceite unos 2 minutos (es importante que no se quemen). Agregamos la cebolla picada en daditos y cocinamos 2-3 minutos más a fuego medio con una pizca de sal. Picamos el puerro, lo añadimos u cocinamos otros 2-3 minutos. Incorporamos la zanahoria cortada en cubitos y cocinamos unos 10 minutos o hasta que las verduras estén a nuestro gusto.
- 5º Añadimos la carne picada de pollo-pavoo y esperamos hasta que esté listo.
- 6º Sacamos las berenjenas del horno, las vaciamos con cuidado de no quemarnos e incorporamos la carne de las berenjenas al relleno. Lo mezclamos muy bien. Rellenamos nuestras berenjenas. Podemos comerlas así o gratinadas con un poco de queso gratinado al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	29 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	10 mg	33 mg	1 %