

Berenjenas rellenas de carne

 divinacocina.es/berenjenas-rellenas/

Divina Cocina

June 17, 2019



Aquí tienes la receta para preparar la clásica receta de berenjenas rellenas de carne picada. Te contamos cómo prepararlas y algún truquillo para triunfar.

INGREDIENTES para 4 personas

4 berenjenas pequeñas o 2 grandes.

Para el relleno

- 300 gr. carne picada
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 tomate pelado y picado (o unas cucharadas de tomate triturado)
- Sal y pimienta
- queso rallado

- aceite de oliva
- 1 vasito de vino blanco (opcional)

ELABORACIÓN de las berenjenas rellenas

Para empezar, limpiamos las berenjenas y las cortamos por la mitad a lo largo. Espolvoreamos con sal y las dejamos 'sudar' 20 min. boca abajo en un colador o sobre papel de cocina.

Después, hay varias formas de seguir con esta receta y cocinar las berenjenas:

1. **Puedes asarse** en el horno con un hilo de aceite por encima a 180° durante 10-15 min.
2. **Puedes freírlas** en aceite caliente a fuego más bien lento para que se hagan bien por dentro. Quedan muy ricas pero absorben mucha grasa.
3. **Puedes cocerlas** en muy poquita agua con sal hasta que al pincharlas notes que está tierna. Tendrás que dejar escurrir muy bien en un colador y secar con papel de cocina.
4. **La recomendación de DivinaCocina: En el microondas**, 10 min en un hermético o en una bolsa de congelar, bien tapadas, espolvoreadas con sal. Este el método que os recomendamos porque es rápido, limpio y las berenjenas quedan al punto y nada aguadas.

Una vez tiernas y cocinadas **vaciamos** con una cucharilla parte de la pulpa para hacer hueco grande y a todo lo largo al relleno y reservamos esa pulpa que vamos sacando. Ahora ya puedes rellenarlas.



Cómo preparar el relleno de las berenjenas

1. **Rehogamos** la cebolla picada en aceite con el ajo picado. Añadimos la carne hasta que vemos que se va cocinando y tomando color. Incorporamos entonces la pulpa del vaciado de las berenjenas troceada menuda

2. Añadimos el **tomate** (y el **vino** blanco, si vas a usarlo), salpimentamos y reducimos el líquido. Si está demasiado espeso añadimos un chorrito de leche hasta que tenga la consistencia que buscamos, espesa pero jugosa. Ponemos una cucharada de **queso** rallado o de queso crema de untar y mezclamos. Retiramos del fuego.
3. Fuera del fuego, podemos añadir un **huevo** batido y mezclar bien si nos gusta que el relleno quede más compacto.
4. **Rellenamos** las berenjenas, cubrimos con abundante queso rallado y gratinamos al horno unos minutos hasta que doren. También se puede cubrir con una cucharada de **salsa bechamel** y luego espolvorear con queso para gratinar, pero el plato resulta un poco más pesado.
5. **Servimos** al momento, recién hechas.



Visita nuestra TABLA DE CALORÍAS

Come bien, vive mejor, con RECETAS LIGHT

Más vida, más salud, en ADELGAZAR.NET
