



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Berenjenas rellenas de pollo



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 2 berenjenas (600g.)
- 200g. de arroz
- Aceite de oliva
- 200 g. de carne de pollo picada
- 80 g. de cebolla
- Sal
- 1 cebolla
- 50 g de queso rallado

ELABORACIÓN

1. Antes de comenzar se recomienda precalentar el horno a 200°C. Lavar con agua las berenjenas, una vez secas cortarlas por la mitad a lo largo y hornearlas alrededor de 30 minutos.
2. Sacar y dejar enfriar, quitarles la pulpa y picarlas bien
3. Poner a hervir el arroz con bastante agua alrededor de 20 minutos (como indique el fabricante en el envase). Pasar por un colador y dejar enfriar.
4. Picar las cebollas. Calentar en la sartén y la cebolla con un poco de aceite hasta que se poche. Incluir la carne de pollo picada para freír durante 3 minutos. Incluir las pulpas de las berenjenas y dejar en el fuego alrededor de otros 3 minutos. Retirar del fuego y añadir una tercera parte del arroz, sal y mezclar.
5. Rellenar las berenjenas con la mezcla y añadir el queso rallado por encima. Gratinar en el horno hasta que el queso se funda y se dore un poco. Servir y acompañar con el resto del arroz.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,45 €