

Berenjena rellena de atún



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Víctor Vila

Url: <https://srecetas.es/berenjena-rellena-de-atun>

Preparación

- Abrir la berenjena por la mitad y meterla en el horno 10 minutos para que su carne se ablande. - A continuación vaciar las mitades y picar en dados pequeños la carne. - Pasar por la sartén con el aceite hasta que esté hecha y añadir el atún desmenuzado. - Incorporar la salsa de tomate y remover un minuto para mezclar los ingredientes. - Rellenar las mitades de la berenjena con la mezcla y espolvorear por encima el orégano y el parmesano .



Ingredientes

- 1 porción/es Berenjena
- 1 lata/s Atún
- 1 poco Queso Parmesano
- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco Orégano
- 5 cucharadita/s Salsa-Pasta de tomate

Categorías

Un día normal, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Familia