

Berenjenas rellenas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/berenjenas-rellenas>

Preparación

Lavar y secar las berenjenas. Cortalas por la mitad, a la larga, y efectuar unos cortes profundos (sin llegar a cortar la piel) en la carne de la berenjena. Colocar las mitades de la berenjena en una fuente, sazonar y añadir un hilo de aceite de oliva. Introducir la bandeja en la mitad del horno precalentado previamente a 180º, y dejar que se hagan las berenjenas durante 20 minutos. Pasado el tiempo sacar la bandeja del horno y dejar templar. Sacar la carne de la berenjena con la ayuda de una cuchara, con la precaución de no dañar la piel que será el “plato de presentación” de esta receta, escurrir y picar. Poner una sartén al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva y añadir en ella la cebolla de verdeo y el pimiento verde, picado finamente. Salpimentar la carne picada de cerdo y echarla en la sartén. Cocinar a fuego medio alto durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Añadir la carne de la berenjena, la cuchara pequeña de miel y una pizca de nuez moscada. Remover suavemente hasta que se evapore la posible agua que pudiera soltar la carne. Cuando vea que está hecho todo el conjunto, retirar, rellenar las mitades de la berenjena, cubrir

Ingredientes

- 2 Berenjenas
- 300 gramo/s Carne picada de cerdo
- 1 unidad/es Cebolla Verdeo pequeña
- 1/2 Pimientos verde
- 1 cucharada/s Miel
- 200 gramo/s Queso Parmesano rallado
- 1 poco Especias a la provenzal
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 poco Nuez Moscada

Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Carne, Vegetales, Comida para todos los días, Visitas, Plato Principal

con una capa de queso rallado y aderezar con un hilo de aceite de oliva y hierbas provenzales. Gratinar en el horno 10 minutos a 170°.

