



¡Hoy os traemos una receta riquísima!

Berenjenas rellenas al horno

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 latas de atún al natural
- 1 cebolla en juliana
- 1 pimiento rojo en tiras
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, pimienta, orégano y comino
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas (o al gusto) de salsa de tomate casera
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja

Queso para gratinar al gusto

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas a lo largo, hacerles cortes en diagonal, que se entrecrucen formando rombos, sin llegar a la piel; rociarlas ligeramente con aceite de oliva y hornear +/-35 minutos a 180°. Una vez templadas, vaciar la pulpa con cuidado de no romper la piel.

Rehogar los ajos y la cebolla en 2 cucharadas de aceite de oliva 5 minutos, añadir los pimientos en tiras, mezclar e incorporar la salsa de soja. Dejar 20 minutos reduciendo hasta que quede todo muy blandito e integrado.

Añadir el atún escurrido y desmenuzado, y la carne de las berenjenas picada.

Incorporar la salsa de tomate e integrar.

Salpimentar, espolvorear orégano y una pizca de comino. Mezclar.

Rellenar las 4 mitades de las berenjenas con la mezcla. Espolvorear con queso y gratinar.

¡Y listo! Deliciosas ¿Os gustan las berenjenas?