

Título: Berenjenas rellenas – 2 tipos: con carne y vegetarianas

Responsable: Silvina Montivero

Fuente bibliográfica: Cocina y Salud – Recetas de la Fundación Favaloro.



Ingredientes

-2 Berenjenas

Para el relleno con carne

-1/4 Kg. de carne molida

– Una cebolla

-1 trozo de ají morrón

-1 diente de ajo

-puré de tomate

-queso para gratinar

Para el relleno vegetariano

-1 taza Arroz

-1 cda. queso crema

-1/2 diente de ajo

-3 tomates

-aceitunas

-perejil para decorar

Paso a paso para hacer berenjenas rellenas.

Para cualquiera de las dos opciones

1- Lo primero que vamos a hacer es cortar la berenjena a la mitad. Lo más preciso que se pueda.

2- Ahora vamos a tomar una de las mitades y hacer unos cortes verticales y luego horizontales en el centro, en la parte de la adentro de la berenjena, sin llegar a traspasar la cáscara ni llegar a los extremos. La idea es que queden unos cortes en cuadrícula. Repetimos procedimiento con la otra mitad.

3- Luego de hacer estos cortes, vamos a tomar las dos mitades y a incorporar sal y pimienta por encima, junto con un chorrito de aceite de oliva.

Y así, las vamos a llevar al microondas en tandas de 2 minutos, o cocinarlas en agua hirviendo. Entre tanda y tanda la idea es ir fijándose y removiendo el centro con un tenedor.

Cuando vemos que la berenjena está cocida, pero no tanto como para perder su forma, paramos con el microondas o las retiramos del agua hirviendo, y comenzamos a remover toda la pulpa del centro. Esta pulpa la colocamos en un plato aparte porque la incorporaremos al relleno también.

Relleno con carne

1- Picar la cebolla, el Morrón y el ajo y lo llevamos en una olla con un poco de agua al fuego. Incorporamos sal.

2- Colocamos la carne molida y la revolvemos bien para que se cocine muy bien de todos lados.

3- Vamos a agregarle un caldito, pimienta, pimentón y puré de tomate o tomate fresco cortado. Y tapamos.

4- Pasados 30 o 40 minutos, nuestra carne estará cocida. La sacamos del fuego y la dejamos enfriar.

5- Una vez fría, la mezclamos con la pulpa de la berenjena y luego procedemos a rellenar la berenjena. Por encima agregamos unos pedacitos de queso y la llevamos al horno 180° hasta que el queso se derrita.

Relleno vegetariano

1- Pisamos la pulpa de la berenjena con un cuartito de ajo picado y lo mezclamos con el arroz cocido.

2- Agregamos un poco de perejil fresco picado y también un poco de queso crema.

3- Agregamos aceitunas cortadas.

4- Lo que queda es poner toda esta mezcla dentro de la berenjena. Y llevarla al horno 180° hasta que esté caliente. Si quieren pueden incorporar por encima un poco más de perejil fresco y queda muy rico.