

Sep 05, 2018 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Referencial

Sorprende a tus familiares y amigos, preparando esra increíble y facil recera con **berenjenas**

Ingredientes:

- 3 berenjenas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja, finamente picada
- 3 latas de atún, escurrido y desmenuzado
- 50 gr de pan rallado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 huevos
- 100 gr de queso parmesano rallado
- 400 gr de salsa de tomate
- 2 cucharadas de cebollino fresco picado, para decorar

Pasos a seguir:

Paso 1. Precalienta el horno a 200 °C con calor por arriba y por abajo. Forra una bandeja de horno con una hoja de papel sulfurizado.

Paso 2. Con un cuchillo afilado, corta las berenjenas longitudinalmente. Con una cuchara saca la carne de la berenjena pero deja un borde de medio centímetro de carne para que aguante el relleno.

Paso 3. Coloca las cáscaras de las berenjenas boca arriba en la bandeja de horno, rocía la mitad del aceite por encima y sazónalas con sal y pimienta. Introduce la bandeja en el horno durante 20 minutos, hasta que la berenjena se haya asado por completo.

Paso 4. Vete picando la carne de la berenjena en trozos pequeños. Resérvalo.

Paso 5. Calienta el aceite restante en una sartén a fuego medio y sofríe en ella la cebolla finamente picada hasta que esté blanda. Incorpora la carne de la berenjena picada, remueve y sofríe durante unos minutos más, hasta que esté tierna y suave.

Paso 6. Apaga el fuego. Incorpora las latas de atún escurridas, el pan rallado, el orégano, los ajos y los huevos, y mezcla todo bien. Mezclar bien todos los ingredientes.

Paso 7. Rellena todas las cáscaras de berenjena asadas con la mezcla de la sartén hasta cubrir por completo la berenjena. Pon un poco de salsa de tomate por encima y espolvorea el queso parmesano (al gusto).

Paso 8. Introduce las berenjenas en el horno durante 35 minutos o hasta que el queso esté gratinado y dorado.

Paso 9. Cuando las saques del horno, espolvorea el cebollino por encima y sírvelas en porciones individuales.

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar croquetas de Arroz y Atún](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: Cocina.com

Titulares: Si

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-berenjenas-rellenas-de-at%C3%BA>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-croquetas-de-arroz-y-at%C3%BA>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>