

Berenjenas en salsa



Nombre de la receta

Berenjenas en salsa

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos



Gluten

Descripción

Berenjenas hervidas con salsa de verduras.

Ingredientes

- 700 gramos de berenjenas
- 300 gramos de cebolla
- 3 dientes de ajo pelados

- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 1 zumo de medio limón
- 40 gramos de anacardos
- 1 cucharadita de perejil seco
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva suave
- al gusto de pimienta
- al gusto de sal

Pasos

1 Para realizar nuestras berenjenas las cortaremos en rodajas de 1 centímetro de grosor aproximadamente. Las introducimos en un bol con agua con sal durante media hora para quitarles el amargor.



2 Mientras preparamos el sofrito para la salsa. Para ello echamos el aceite en una sartén y ponemos a pochar la cebolla picada y los ajos picados. Salamos al gusto.



3 Cuando la cebolla está pochada añadimos los anacardos previamente majados en un mortero pero sin triturarlos totalmente.



4 Echamos un poco de pimienta, la cucharadita de perejil seco y las 2 cucharadas soperas de tomate frito. Removemos todo y ya tenemos preparado el sofrito.



5 En una cacerola, ponemos una primera capa de rodajas de berenjenas, les echamos un poquito de sal y vamos colocando capas sucesivamente, echando en cada capa un poquito de sal.



6 A continuación echamos el sofrito sobre la última capa de berenjenas como se ve en la foto.



7 Añadimos el zumo de medio limón, un vaso de agua y las 2 cucharadas de pan rallado repartidas por la superficie. Ponemos al fuego, tapamos la cacerola y dejamos hervir a fuego suave durante media hora aproximadamente dando vaivenes a la cacerola para que se impregne todo de salsa. Ya tenemos preparadas nuestras ricas berenjenas.



Observaciones o consejos

En lugar de anacardos se le pueden echar piñones. Igualmente en lugar del zumo de limón se puede echar un poquito de vino blanco.

Autor

Matilde Linares