Berenjenas rellenas de atún

Nombre de la receta

Berenjenas rellenas de atún

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Media

Personas

4

Alérgenos

Pescado

Leche

Descripción

Berenjenas asadas rellenas de atún y gratinadas con queso.

Ingredientes

- 4 berenjenas de ración
- 3 latas pequeñas de atún
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo grandes
- 2 cucharadas soperas de tomate frito (opcional)

- 100 gramos de queso para gratinar
- al gusto de sal
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para realizar nuestro plato lavaremos y secaremos bien nuestras berenjenas y las partiremos por la mitad a lo largo. Con la punta de un cuchillo les haremos unos cortes en la carne haciendo rombos pero sin llegar a la piel. Añadimos un poco de sal por encima y unas gotitas de aceite (unas 2 cucharadas para todas las berenjenas). Las metemos al horno a 200ºC durante unos 20 minutos aproximadamente.

2 Una vez asadas, sacamos la bandeja del horno y esperamos que se atemperen para poder extraer la carne de la berenjena.

3 Mientras se enfrían las berenjenas picamos finamente la cebolla, los ajitos y el pimiento.

4 En una sartén ponemos las otras 2 cucharadas de aceite y pochamos la cebolla a fuego suave. Cuando lleve un rato pochamos también el pimiento.

5 Mientras se pocha el sofrito, sacamos con cuidado la carne de las berenjenas con una cucharita.

6 Añadimos el atún desmigado bien escurrido y la carne de las berenjenas cortadas en trocitos al sofrito. Rectificamos de sal.

7 Si queremos le podemos añadir dos cucharadas de tomate frito.

8 Ahora pasamos a rellenar las berenjenas.

9 Ponemos nuestras berenjenas rellenas en la bandeja de hornear.

10 Ahora añadimos el queso elegido para gratinar.

11 En cuanto el gratinado esté a nuestro gusto, ya tenemos listas nuestras ricas berenjenas de atún.

Observaciones o consejos

Están igualmente buenas sin el queso si alguien no puede comer lácteos.

Autor

Matilde Linares