

Berenjenas rellenas



Ingredientes:

- Berenjenas (2)
- Zanahorias (2-3 grandes)
- Cebolla (1 grande)
- Tomate concentrado (2 cucharadas)
- Carne picada de soja

¡También puedes probar con pimienta!

Preparación

- Precalienta el horno a 200 °C. Lava las berenjenas, pélalas y córtalas en rodajas como las que aparecen en la imagen. Colócalas en una bandeja de horno, riégalas con aceite de oliva y sazón con sal. Hornéalas durante 15 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

Pasos

1. Prepara el relleno.

Pica finamente la cebolla y ralla las zanahorias. Sofríe la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté transparente. Añade las zanahorias y cocina durante unos minutos.

2. Añade el tomate.

Incorpora 2 cucharadas de pasta de tomate y cocina brevemente para que se integren los sabores.

3. Añade la carne picada de soja.

Agrega la carne picada de soja a la sartén.

4. Sazona al gusto.

Añade sal y mezcla bien. Cocina hasta que todo esté bien integrado y caliente.

5. Combina todo y de vuelta al horno.

Añade el relleno por encima de las berenjenas. De forma opcional, puedes añadir un poco de queso. Meter en el horno 15-20 minutos.