

RECETAS VEGETALES · Nº 03

Berenjenas rellenas

03

#de-origen-vegetal #alta-en-proteína #ideal-entre-semana

HORNO 200 °C

HORNEADO 30-35 MIN

¡También puedes probar con pimiento!

INGREDIENTES

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

Antes de empezar: *Precalienta el horno a 200 °C. Lava las berenjenas, pélalas y córtalas en rodajas como las de la foto. Colócalas en una bandeja de horno, riégalas con aceite de oliva y sazona con sal. Hornéalas 15 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.*

✂ RECORTA Y GUARDA

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 tomate concentrado 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. Hornea 15–20 minutos más.

MIS NOTAS