

BERENJENAS

Rellenas al horno

🕒 1 hora y 10 minutos

🍴 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- ☐ 2 berenjenas
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta blanca molida
- ☐ **1 Micro al vapor: Brócoli, Zanahoria y Coliflor Florette**
- ☐ 400g de carne picada
- ☐ 150g de salsa de tomate
- ☐ 2 cucharadas de salsa teriyaki
- ☐ 100g de queso fresco
- ☐ Semillas de sésamo



Abre las berenjenas por la mitad, **hazles** varios cortes en la superficie sin llegar a la piel y **colócalas** en una bandeja con papel de hornear.



Añade sal, pimienta blanca, un poco de aceite de oliva, y **hornea** a 190 °C durante 40 minutos aproximadamente.



Mientras se hornean, **cocina** las verduras al microondas durante 5 minutos y **saltea** en una sartén con aceite de oliva. **Agrega** la carne picada, la salsa de tomate casera y la teriyaki y **reduce**.



Cuando las berenjenas estén cocinadas, **vacía** el interior con ayuda de una cuchara y **júntalo** con la mezcla anterior.



Rellena las berenjenas con el relleno, **agrega** un poco de queso fresco en la superficie y **decora** con semillas de sésamo.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Micro al vapor
Brócoli, zanahoria y coliflor

