

PLATO DE FONDO

BERENJENAS RELLENAS

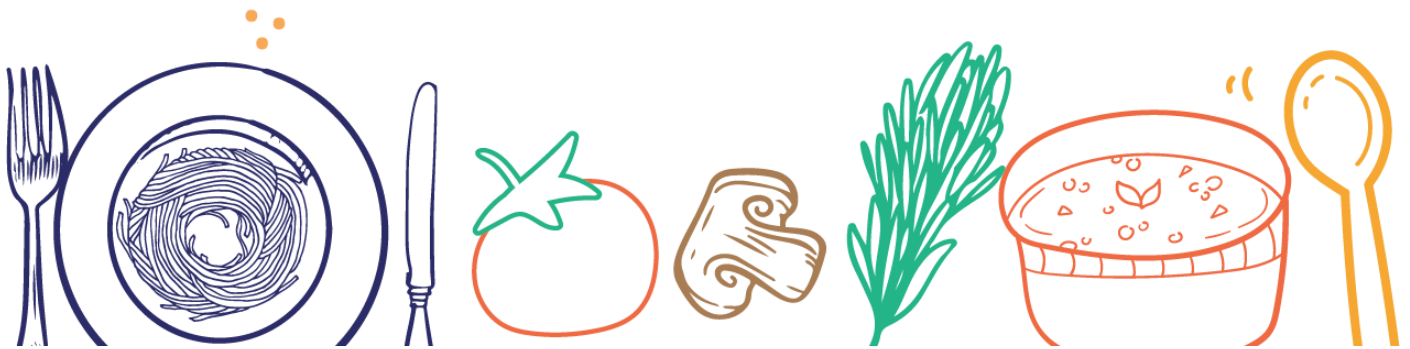


Ingredientes:

- 3 berenjenas
- Aceite de oliva
- Sal de mar
- Pimienta
- 1 cucharada de Ras al Hanout (mezcla de especias oriental)
- Romero fresco
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre
- Sal
- 500 g de carne molida
- 1 taza de arroz Integral
- 1 taza de una rica salsa de tomates

Preparación

- Cortar en dos y a lo largo, 3 berenjenas. Con el cuchillo hacer cortes en la superficie y bañar con aceite de oliva + sal de mar + pimienta + 1 cucharada de Ras al Hanout (mezcla de especias oriental) + romero fresco).
- Llevar al horno a 240° hasta que estén doradas o a la Air Fryer en función “freír” por 20 minutos.



- Deben quedar blandas y doradas.
- Con una cuchara raspar el interior de las berenjenas cuidando de no romper la cáscara y poner en un bowl. Reservar.
- En un sartén aparte poner aceite de oliva +1 cebolla pequeña cortada en cubos +1 cucharadita de paprika +1 cucharadita de pimienta limón +1 cucharadita de ajo en polvo +1 cucharadita de cebolla en polvo + 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo +1 cucharadita de jengibre + sal a gusto.
- Cuando la cebolla esté transparente, agregar 500 g de carne molida y cocinar un par de minutos para mezclar los sabores.
- Poner la carne en el bowl de las berenjenas +1 taza de arroz Integral cocido (o puedes usar el arroz que más te guste) + 1 taza de una rica salsa de tomates, mezclar y rellenar las cáscaras reservadas. Rayar queso parmesano y llevar al horno hasta dorar.

