Berenjenas rellenas de verduras. Receta Vegana.



Berenjenas rellenas de verduras

Hoy toca receta vegana, sana y riquísima. Es una receta muy fácil de preparar y se quedan muy jugosas.

Las berenjenas rellenas de verduras , las he acabado con un toque de pan rallado y albahaca, que le aporta mucha frescura. Se pueden rellenar de las verduras que más os gusten. Yo he elegido pimientos, cebolla, tomate natural, calabacín, apio y zanahorias. Una vez rehogadas le añado

aceitunas negras picadas.

Si os gustan las berenjenas, esta es vuestra receta.

INGREDIENTES : 2 personas

– 2 berenjenas

– 1/2 tomate natural

– 1 zanahoria

– 1/4 de cebolla.

-1/ 4 de pimiento rojo

-1/4 de pimiento verde

– 1/4 de calabacín

– apio al gusto.

– sal

– pimienta blanca recién molida

– aceite de oliva virgen extra

– 6 aceitunas negras picadas

– pan rallado.

-albahaca fresca.

– cominos.

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Limpiar las berenjenas y secar con papel de cocina.

Las vamos a abrir longitudinalmente y por la mitad. Las ponemos en una fuente de horno y aderezamos con aove, sal y

pimienta blanca recién molida.

Al horno a 160-180 grados centígrados durante 20 minutos.





Paso 2 :

Picamos todas las verduras a daditos y las vamos a pochar a fuego lento en una sarten con aceite de oliva virgen extra, sal y cominos.





Paso 3:

Cuando estén listas las berenjenas, las sacamos del horno y dejaremos templar 5 minutos.

Ahora toca sacar la pulpa de las berenjenas, con ayuda de una cuchara. La piel se tiene que quedar entera.



Berenjenas rellenas de verduras

Paso 4:

Picamos la pulpa de la berenjena y añadimos al resto de las verduras.

Nos ponemos a rellenar las berenjena con las verduras, picamos las aceitunas negras y añadimos a la mezcla.





Paso 5:

Espolvoreamos con pan rallado por encima y volvemos a introducir en el horno 5 minutos a 180 grados centígrados o hasta que se dore el pan.



Berenjenas rellenas de verduras

Sacamos del horno y añadimos la albahaca picada. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra gourmet y listas .