

Berenjena rellena

- 1 berenjena grande
- 150 g de carne de cerdo y ternera picada
- 2 champiñones grandes
- 1/2 cebolla grande
- 1 pimiento pequeño
- 30 g de tomate frito (de lata o de bote)
- 20 g de queso rallado para gratinar en el horno
- Aceite de Oliva, sal y pimienta negra



Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta la berenjena en dos mitades a lo largo y con un cuchillo haz cortes profundos en su carne. Añade un poco de sal a cada mitad y un chorrito de aceite. Déjalo al horno durante 30 minutos.
3. Limpia los champiñones y pícalos finamente. Pica la cebolla muy fina. En una sartén grande pon 8 cucharadas de aceite de oliva (80 ml), añade la cebolla y media cucharada pequeña de sal. Sofríe la cebolla durante 5 minutos. Mientras, lava el trozo de pimiento verde y pícalo también muy fino. Pasados los cinco minutos, añade el pimiento a la sartén con la cebolla y déjalo 5 minutos más. Luego añade los champiñones que habíamos picado y deja que se hagan durante 10 minutos.
4. Cuando las verduras estén listas añade la carne picada a la sartén, ponle otra pizca de sal (no más de media cucharada pequeña) y deja al fuego 10 minutos.
5. Si han pasado 30 minutos, saca las berenjenas del horno y extrae toda la carne de las berenjenas con cuidado de no romper su piel. Pica bien toda la carne de la berenjena y añade a la sartén con la verdura y la carne picada. Añade también la salsa de tomate frito. Deja todo 5 minutos al fuego, añade varias vueltas de molinillo de pimienta negra y prueba cómo está de sal.
6. Rellena las pieles de berenjena con la mezcla, reparte por encima el queso rallado para gratinar. Mete al horno durante 10 minutos a 180°C (si el horno sigue caliente de antes bájalo a 120°C). En los 4 minutos puedes poner el grill del horno para que el queso de las berenjenas rellenas se gratine.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Calabaza asada con yogur desnatado
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	35-45 min.
Calorías:	300-400 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.