

BERENJENAS A LA PLANCHA

1 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

119 kcal

Grasas

6 g

Fibra

4 g

Proteínas

4 g

Carbohidratos

13 g

Sal

1 g

Ingredientes

- 300 g de berenjena
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar la berenjena bajo agua fría y secarla.
- 2** Retirar el tallo de la berenjena.
- 3** Cortar la berenjena en rodajas o láminas de grosor similar.
- 4** Espolvorear sal sobre la berenjena y dejar reposar unos minutos para que suelte el amargor.
- 5** Secar la berenjena con papel de cocina.
- 6** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 7** Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
- 8** Colocar la berenjena cuando la plancha esté bien caliente.
- 9** Cocinar por ambos lados hasta que esté tierna y dorada.
- 10** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Para un dorado más uniforme, corta las rodajas o láminas con grosor similar y espera a que la plancha esté bien caliente antes de colocar la berenjena.
- Si notas que “bebe” aceite, reparte el aceite por la superficie de la plancha (o pincela ligeramente las rodajas) en lugar de añadirlo de golpe.
- Tras el reposo con sal, sécala bien con papel de cocina: mejora el dorado y evita que se cueza.

- Para servirla como base, úsala para montar una tosta o acompañar un plato principal a la plancha o al horno (carne, pescado o huevo).