BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN

4 raciones **50 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
288 kcal	20 g
Grasas	**Carbohidratos**
19 g	22 g
Fibra	**Sal**
5 g	2.5 g

Ingredientes

- 700 g de berenjenas
- 400 g de tomate triturado
- 160 g de atún en conserva escurrido (2 latas)
- 150 g de cebolla
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 80 g de pimiento verde
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de ajo (2 dientes)
- 6 g de sal
- 2 g de orégano seco
- 1 g de pimienta negra molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Lava las berenjenas, córtalas por la mitad a lo largo y haz unos cortes en la pulpa sin llegar a la piel.
3. Hornéalas durante 25 minutos hasta que estén tiernas.
4. Retira la pulpa con una cuchara y resérvala.
5. Mientras tanto, sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo picados con el aceite durante 8-10 minutos.
6. Añade la pulpa de la berenjena troceada y cocina otros 5 minutos.
7. Incorpora el tomate triturado y cocina 10 minutos hasta que reduzca.
8. Agrega el atún desmenuzado, el orégano, sal y pimienta. Mezcla durante 2 minutos.
9. Rellena las pieles de las berenjenas con la mezcla.
10. Espolvorea el queso rallado.
11. Gratina 8-10 minutos hasta que el queso esté dorado.

THERMOMIX

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Hornea las berenjenas partidas por la mitad durante 25 minutos.
3. Vacía la pulpa y resérvala.
4. Relleno

5 Pon en el vaso:

6 cebolla

7 pimiento

8 ajo

9 Tritura 5 segundos / velocidad 5.

10 Baja los restos con la espátula.

11 Añade el aceite y sofríe:

12 8 minutos / 120 °C / velocidad 1.

13 Incorpora la pulpa de la berenjena y programa:

14 5 minutos / 120 °C / giro inverso / velocidad cuchara.

15 Añade el tomate triturado, sal, pimienta y orégano:

16 10 minutos / Varoma / giro inverso / velocidad cuchara.

17 Agrega el atún escurrido:

18 2 minutos / 100 °C / giro inverso / velocidad cuchara.

19 Rellena las berenjenas.

20 Cubre con queso rallado.

21 Gratina en el horno 8-10 minutos, hasta que el queso quede bien dorado.

Consejos

- Escurre muy bien el atún antes de incorporarlo para evitar que el relleno quede demasiado húmedo.
- Hornea las berenjenas hasta que la pulpa esté tierna, pero conserva suficiente grosor en la piel para que mantengan su forma.
- Cocina el tomate hasta que haya reducido y tenga una textura concentrada; así el relleno quedará más jugoso y consistente.
- Distribuye el queso de manera uniforme para conseguir un gratinado regular en toda la superficie.
- Puedes dejar las berenjenas rellenas preparadas con antelación y gratinarlas justo antes de servir.
- Para un acabado más ligero, utiliza una capa más fina del queso indicado en la receta.