

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE

4 raciones

90 min

Media

Otoño · Verano

Carnes blancas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

229 kcal

Grasas

13 g

Fibra

4 g

Proteínas

16 g

Carbohidratos

15 g

Sal

1.9 g

Ingredientes

- 800 g de berenjenas
- 500 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 300 g de [bechamel-baja-en-calorias](#)
- 200 g de pechuga de pollo
- 150 g de cebolla
- 100 g de jamón cocido
- 100 g de champiñones laminados o picados
- 50 g de queso rallado light
- 30 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Salsa de chile



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Se limpian las berenjenas y se parten por la mitad longitudinalmente.
- 2** Una vez partidas se vacían ligeramente con la ayuda de una cucharita procurando no apurar mucho para que no se rompan y reservando su carne para hacer el relleno en un bol con agua y limón.
- 3** En una bandeja para horno llenamos de agua como dos dedos, metemos dentro las mitades de berenjenas que hemos vaciado, salpimiéntamos y dejamos cocer a 180º temperatura media el tiempo suficiente para que estén tiernas, no menos de 30 minutos.
- 4** Por otro lado se lavan y trocean el ajo, la cebolla, el tomate, y se reservan.
- 5** En una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla.
- 6** Cuando la cebolla está transparente agregamos el pollo troceado muy pequeñito.
- 7** Mientras tanto, cortamos la pulpa de la berenjena que tenemos en remojo y dejamos escurrir.
- 8** Cuando la carne está dorada, añadimos la berenjena troceada y cocinamos unos 10 minutos más.
- 9** A continuación añadimos el jamón cocido picado pequeñito, se le da unas vueltas (2 minutos) y añadimos los champiñones cortados muy pequeñitos durante otros 2 minutos.
- 10** Se le añaden la sal, la pimienta, la salsa de chile y la [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#), que teníamos reservado, se mueve todo muy bien para mezclar los sabores, se tapa y se deja cocinar a fuego medio, unos 20-30 minutos, depende de la potencia de su vitro.
- 11** Cuando el relleno está listo se rellenan las mitades de berenjenas con la ayuda de una cucharita, se van depositando en una bandeja para horno.
- 12** Añadimos la [\[url\]bechamel-baja-en-calorias\[/url\]](#).

- 13** Se rocía con queso light rallado o una loncha de queso light. Se mete en el horno a 200 °C hasta que el queso está dorado.
- 14** Es importante servir este plato bien caliente y se pueden gratinar tan solo con los tomates o también con un poco de queso rallado aunque este contenga más calorías. urbo 10 segundos

THERMOMIX

- 1** Lava las berenjenas, pártelas a lo largo y separa la pulpa; reserva la pulpa en un bol con agua y limón.
- 2** Coloca las mitades en el recipiente Varoma.
- 3** Vierte agua en el vaso y cuece al vapor las mitades. **20 min / Varoma / vel 1**
- 4** Retira las berenjenas y seca el vaso con papel de cocina.
- 5** Añade el aceite, el ajo y la cebolla; pica. **4 seg / vel 4**
- 6** Sofríe. **5 min / Varoma / vel 1**
- 7** Agrega [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#), champiñones, la pulpa de berenjena y el pollo muy picado; salpimenta. **20 min / Varoma /  / vel **
- 8** Incorpora el jamón cocido y la salsa de chile, mezcla con la espátula y rectifica de sal.
- 9** Rellena las mitades, coloca en bandeja, cubre con [\[url\]bechamel-baja-en-calorias\[/url\]](#) y queso rallado light; hornea a 180 °C hasta dorar (unos 20 min).

Consejos

- Vacía la berenjena sin apurar: así la “barca” no se rompe al rellenar y aguanta mejor el gratinado.
- Para que el relleno quede más sabroso, cocina el tomate el tiempo suficiente a fuego medio con la sartén tapada, hasta que se concentre.

- Si quieres un gratinado más uniforme, reparte la bechamel en una capa fina y termina con queso rallado light justo antes del horneado final.
- Sirve bien caliente: es cuando la bechamel y el queso están en su mejor punto de textura.