

# GUARNICIÓN DE BERENJENAS

2 raciones

20 min

Fácil

Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**126 kcal**

Grasas

**5 g**

Fibra

**4 g**

Proteínas

**3 g**

Carbohidratos

**17 g**

Sal

**1.5 g**

## Ingredientes




- 300 g de berenjena
- 200 g de cebolla
- 10 g de aceite de oliva
- Limón (antioxidante)
- Tomillo
- Agua
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava la berenjena y córtala en rodajasa lo largo; déjala en agua con limón para que no se oscurezca.
- 2** Pela la cebolla y córtala en dados.
- 3** Calienta un poco de aceite en una sartén y dora la cebolla.
- 4** Escurre la berenjena, córtala en dados y añádela a la sartén.
- 5** Sazona, tapa y cocina a fuego medio hasta que la berenjena esté tierna.
- 6** Rectifica de sal, espolvorea con tomillo y termina la cocción.
- 7** Sirve como guarnición.

## THERMOMIX

- 1** Lava la berenjena y córtala en rodajasa lo largo; déjala en agua con limón para que no se oscurezca.
- 2** Pela la cebolla y córtala en trozos grandes.
- 3** Pon el aceite y la cebolla en el vaso.
- 4** Pica. **4 seg / vel 4**
- 5** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 6** Escurre la berenjena, cortala en dados y añádela al vaso.
- 7** Cocina. **10 min / 100 °C /  / vel **
- 8** Añade tomillo y rectifica de sal.

**9** 4 min / 100 °C /  / vel 

**10** Sirve como guarnición o como base para una tortilla.

---

## Consejos

- El remojo en agua con limón ayuda a que la berenjena no se oscurezca antes de cocinarla; escúrrela bien antes de saltear.
- Para que quede más dorada, cocina a fuego medio y evita amontonar demasiado la berenjena en la sartén.
- Ajusta el tomillo al final: así conserva mejor el aroma.
- Si quieres usarla como base de cena rápida, úsala como relleno para una tortilla (tal y como sugiere la receta original).
- Para un toque extra (sin cambiar la receta), añade un poco más de tomillo al servir y una pizca de pimienta si te gusta.