



BERENJENAS ASADAS RELLENAS DE ATÚN



ELABORACIÓN

Primero, cortamos las berenjenas a lo largo y las untamos con una cucharada de aceite y un poco de sal. Después, las colocamos en una fuente y las introducimos en el horno, veinte minutos, a una temperatura de 180 C.

Una vez horneadas, vaciamos la pulpa con la ayuda de una cuchara. Y reservamos las pieles.

Aparte, picamos la cebolla en juliana y la rehogamos con una cucharada de aceite. Añadimos la pulpa de la berenjena y las dejamos cocinando unos minutos. Seguidamente incorporamos el atún bien escurrido y reservamos.

Por otro lado, se elabora la salsa de bechamel; para ello, cocinamos la harina con mantequilla en una cazuela, añadimos la leche y dejamos que hierva hasta que espese, removiendo con una varilla. Por último, salpimentamos.

Una vez terminada la bechamel, le añadimos la pulpa de berenjena con el atún y lo mezclamos.

Finalmente, rellenamos las berenjenas y las espolvoreamos con el queso parmesano; las metemos al horno a 220 C, durante unos seis o siete minutos, hasta que se doren.

Emplatamos media berenjena en cada plato y servimos.

Información nutricional por persona

419,00 kcal Energía
24,00 g Proteínas
14,20 g Hids. de carbono
3,78 g Fibra dietética
28,50 g Grasa total
72,10 mg Colesterol
874,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Berenjena 2 unidades

Cebolla 1/2 unidad

Aceite de oliva 2 cucharadas soperas

Atún de lata en aceite * 3 latas

Queso parmesano rallado* 4
cucharadas soperas

Sal 2,5 g

Para la bechamel:

Leche 3 vasos

Harina (apta para celíacos) 2
cucharadas soperas

Mantequilla * 2 nueces

Pimienta blanca Al gusto

Sal 2,5 g

* Confirmar que no contiene gluten

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	