Berenjenas rellenas de picadillo



Ingredientes 2 Personas

- 2 berenjenas
- 300 gr. de carne picada de ternera
- 300 gr. de tomates cherry
- Queso rallado
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- Espinacas
- Hojas de mostaza
- Aceite virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

Limpiar las berenjenas, cortarlas por la mitad y darles unos cortes en la carne sin llegar a tocar la piel. Colocar en una fuente de horno, sazonar, embadurnar con un poco de aceite y asar a 200º C, durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas, retirar la carne con cuidado y picar.
Picar la verdura (cebolla, 1 diente de ajo y los pimientos) finamente y poner a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien pochadas, añadir la carne de ternera salpimentada y cocinar brevemente. Agregar la carne de las berenjenas, espolvorear con perejil picado y mezclar bien.
En un wok, saltear la espinaca con el ajo picado, las hojas de mostaza y los tomate cherry.

Rellenar las berenjenas con la verdura y la carne pochada y cubrir con la mezcla del wok. Cubrir cada una con queso rallado y gratinar en el horno durante unos 5 minutos.

Por porción

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
265.6 kcal	19.28 g	10.10 g	15.56 g	5.53 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966