



MAIN DISHES

Albergínies farcides amb crema de tàperes

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 530 kcal

Ingredients

2 albergínies grans

300 g de botifarra crua

1 ceba gran ratllada (200 g aprox.)

30 g de tàperes

75 ml de xerès sec, vi blanc o brandy

20 g de mantega

25 g de farina

500 ml de llet

75 g de formatge ratllat per gratinar

2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Sal

PER SERVING

Protein	25 g
Fat	38 g
Carbs	20 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Talla les albergínies per la meitat longitudinalment i marca la polpa amb una quadrícula sense arribar a la pell.
- 2 Sala-les lleugerament.
- 3 Cou-les fins que siguin ben tendres: 30 minuts al forn a 180 °C tapades amb paper d'alumini, 18 minuts a la fregidora d'aire a 180 °C, o 10-12 minuts al microones a 900 W tapades.
- 4 Deixa-les temperar, buida-les amb cura i reserva per separat les pells i la polpa.
- 5 Aixafa les tàperes en un morter fins a obtenir una pasta fina.
- 6 Escalfa l'oli en una cassola i sofregeix la ceba ratllada fins que quedi ben daurada.
- 7 Afegeix-hi la pasta de tàperes i cuina-la un parell de minuts perquè desprengui tota la seva aroma.
- 8 Reserva aproximadament la meitat d'aquesta preparació.
- 9 A la meitat que queda a la cassola afegeix-hi la botifarra sense pell i cuina-la fins que estigui gairebé feta.

- 10 Incorpora-hi el xerès, el vi blanc o el brandy i deixa evaporar l'alcohol.
- 11 Afegeix-hi la polpa de l'albergínia i cuina-ho tot junt 2 o 3 minuts més.
- 12 Reserva el farcit.
- 13 A la cassola amb la meitat reservada de ceba i tàperes afegeix-hi la mantega i la farina.
- 14 Cuina-les un parell de minuts sense que agafin color.
- 15 Incorpora-hi la llet a poc a poc i sala lleugerament.
- 16 Deixa coure fins a obtenir una beixamel lleugera.
- 17 Retira'n aproximadament un terç i barreja'l amb el farcit per aportar-hi cremositat.
- 18 Reserva la resta com a salsa.
- 19 Omple les pells d'albergínia amb el farcit i cobreix-les amb el formatge ratllat.
- 20 Disposa-les sobre la crema de tàperes que ha quedat a la cassola amb part de la salsa al fons.
- 21 Gratina-les fins que el formatge sigui ben daurat.

