Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Parmigiana de berenjena

45min 4 raciones

Ingredientes

- Berenjena
- Sal
- Salsa de tomate o tomate triturado de calidad
- Pomodoro de una tienda italiana
- Mozzarella rallada
- Cheddar
- Queso
- Especias al gusto

Elaboración

1. Laminar las berenjenas
2. Salar las berenjenas y dejar que suden un poco
3. Retirar el agua con ayuda de papel de cocina
4. Marcar las berenjenas en una parrilla o en una plancha
5. En un recipiente de horno esparcir el tomate
6. Añadir la berenjena ya cocinada
7. Añadir mozzarella rallada y especias al gusto
8. Añadir pomodoro de una tienda italiana
9. Repetir el proceso añadiendo berenjena, un poco más de tomate, queso, cheddar y especias
10. Terminar con un poco más de queso
11. Hornear unos 40 minutos a 200 grados

RECOMENDACIONES

Se recomienda marcar las berenjenas en parrilla porque la verdura libera más sabor, aunque se puede usar una plancha. La creadora añadió pomodoro de una tienda italiana, que aportó un toque especial.

Hecho con CookNest