El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Berenjenas rellenas

20min 2 raciones 1094 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena
- Aceite de oliva
- Sal
- **1** pimiento verde y rojo
- **1** cebolla
- Aceite
- Pimienta negra recién molida
- Tomillo molido
- Pimentón de la vera
- **500 g** de carne de vacuno picada
- **200 g** de tomate natural o frito
- Parmesano
- Queso mozzarella
- Orégano
- Aceite picante casero
- **3k** de queso o más

Elaboración

1. Cortar la cabeza de la berenjena y partirla por la mitad
2. Con un cuchillo fino, cortar un círculo para separar la pulpa de la piel
3. Hacer muchos cortes por dentro de la berenjena
4. Poner papel de horno en la Airfryer y echar un buen chorro de aceite de oliva dentro de la berenjena
5. Ponerle un poco de aceite por detrás, como si fuese crema de sol
6. Echarle un poco de sal por dentro, para que sude, y meterla directamente en la freidora de aire
7. Picar bien la pulpa de berenjena sobrante y ponerla en un bol
8. Picar muy fino un pimiento verde y pelar una cebolla
9. En la sartén, añadir un buen chorro de aceite
10. Echar sal, pimienta negra, tomillo molido y un buen toque de pimentón de la vera, y saltear bien
11. Tapar durante unos 3 minutos y, cuando esté pochado, añadir 500 g de carne de vacuno picada

12. Cuando la carne esté jugosa y bien hecha, añadir 200 g de tomate natural o frito
13. Añadir parmesano
14. Tapar y cocinar a fuego lento 3 minutos más
15. Sacar las berenjenas de la Airfryer con cuidado y poner un poco de mozzarella al fondo
16. Rellenar las berenjenas con la salsa y poner queso mozzarella por encima
17. Meterlas en la Airfryer a 180 grados durante 12 minutos
18. Decorar con el tomate sobrante, añadir orégano y un chorrito de aceite picante casero

RECOMENDACIONES

Para que quede más jugoso, poner un poco de mozzarella al fondo. Se puede hacer todo dentro de la Airfryer para no quemarse.

POR RACIÓN	76 g Proteínas	78 g Grasas	27 g Hidratos	9,2 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu