Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Canelones de berenjena con bechamel de coliflor

15min 2 raciones 855 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena
- **500g** carne picada
- **1** pimiento rojo
- **1** cebolla
- **1/3** coliflor
- **200 ml** bebida de soja
- Especias: jengibre, ajo y pimienta negra
- Mozzarela rayada

POR RACIÓN

Proteínas	**68 g**
Grasas	**51 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**10 g**

Elaboración

1. Partimos la cebolla y el pimiento en dados pequeños y los pochamos en una sartén a fuego medio con AOVE
2. Añadimos la carne picada y cocinamos bien
3. Cocemos la coliflor
4. Partimos la berenjena a lo largo en láminas finas
5. Pasamos las láminas a la plancha por ambos lados hasta que cojan color y queden blanditas para poder formar después los canelones, y cuando estén las reservamos
6. Pinchamos la coliflor con un tenedor y cuando esté blandita la sacamos directamente al recipiente de la batidora para hacer la bechamel junto con las especias y la bebida de soja
7. Batimos bien y reservamos
8. Extendemos la lámina de berenjena y en el centro añadimos el relleno de carne y verduras
9. Cerramos formando un canelón y lo trasladamos al recipiente que meteremos en la airfryer
10. Repetimos esto con todas las berenjenas
11. Sobre los canelones ponemos la bechamel de coliflor y sobre esta un poco de mozzarela rayada

12 Listos para meter en la airfryer a 160 grados durante 17 minutos

RECOMENDACIONES

Tiene que quedar una textura como la del vídeo, se puede jugar un poco con las cantidades hasta que quede así. Con esa cantidad da para dos platos. El jengibre da un toque espectacular a la coliflor. Yo las he servido con un poco de bechamel de coliflor sobrante.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei