Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Parmigiana fácil

45min · 2 raciones · 526 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena grande
- **400 g** de pasata de tomate
- Mozarella en lonchas
- Queso mozzarella rallado (opcional para gratinar)
- Parmesano rallado
- Orégano seco
- AOVE
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**36 g**
Hidratos	**21 g**
Fibra	**8 g**

Elaboración

1. Cortar la berenjena en rodajas y saltear en sartén con un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorada.
2. En una bandeja de horno, poner una capa fina de pasata de tomate y espolvorear con orégano.
3. Añadir una capa de berenjena, un poco de parmesano y trozos de mozzarella.
4. Repetir el proceso haciendo capas hasta terminar los ingredientes.
5. Terminar con mozzarella rallada y más parmesano al gusto.
6. Hornear a 180 °C durante 40 minutos, hasta que esté fundente y dorado.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve