

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Parmesana de ñoquis y berenjena

4 raciones · 524 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena
- **400 gramos** de ñoquis
- **600 gramos** de salsa de tomate
- **3 dientes** de ajo picados
- **2** bolas de queso mozzarella cortadas en dados
- Sal y pimienta
- AOVE

MIGAS DE PARMESANO

- **30 gramos** de queso parmesano rallado
- **30 gramos** de panko
- **1 cucharada** de AOVE
- Una pizca de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**55 g**
Fibra	**6,8 g**

Elaboración

1. Corta la berenjena en láminas y pincela con aceite de oliva.
2. Calienta a fuego medio el grill de hierro fundido y haz las berenjenas por ambos lados, para que queden marcadas y tostadas con todo el sabor.
3. Corta en dados de tamaño de bocado.
4. Calienta la sartén de hierro fundido esmaltado y cuando esté preparada añade aceite de oliva y los ñoquis en una capa. Sin mover, tapa y cocina 5 minutos. Te quedarán tiernos y tostados.
5. Añade la berenjena, ajo picado, salsa de tomate, la mozzarella y mezcla.
6. Añade unas láminas de mozzarella por encima y cubre con las migas de parmesano (se preparan mezclando todos los ingredientes).
7. Lleva al horno con el grill encendido hasta que la superficie esté dorada.
8. Añade unas hojas de albahaca y sirve.

Hecho con CookNest