

Berenjenas rellenas de carne

Cocina Tradicional

Enviado por : che

Publicado el : : 2/4/2014 8:37:55

La berenjena es una verdura que podemos consumir de mil maneras, en todas ellas esta verdura está espectacular

Ingredientes Para 4 Personas:

- 4 Berenjenas medianas
- 1/2 Kilo de carne picada de magro y de ternera
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 200 ml de tomate triturado
- 200 g de queso rallado
- Sal
- Aceite de oliva
- Azúcar

Preparación:

Lava las berenjenas y las cortas a lo largo en dos mitades. Vacialas sin romper la piel y la carne la picas bien.

Pela y pica la cebolla junto con los ajos.

Elaboracion:

En una sartén bastante grande echas 5 cucharadas de aceite de oliva, cuando este caliente añades la cebolla y el ajo picado, le echas un poco de sal, lo sofríes hasta que quede dorado.

Echa la carne de la berenjena, remuévelo todo y lo dejas unos 4 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Añade la carne picada le echas sal al gusto, le subes el fuego a medio y removiéndolo todo de vez en cuando lo dejas otros 4 minutos.

Agregas el tomate triturado, le echas una cucharadita de azúcar y lo sofríes 5 minutos a fuego lento. Pasado ese tiempo lo pruebas de sal y si esta en su punto ya lo tienes.

Ahora tienes que rellenar las berenjenas con el relleno que acabas de preparar.

Rellenas las cuatro mitades y le echas queso por encima y al horno a 180° unos 15 minutos, hasta que la berenjena este bien gratinada.