

Berenjenas rellenas

Ingredientes para 4 personas

- 2 berenjenas grandes
- 50g de lenteja cocida, soja texturizada, garbanzos, pechuga de pollo, arroz, quinoa...
- Salsa de tomate (pimientos, cebolla, tomate, ajo)
- Queso (salsa de anacardos para veganos)
- Sal
- Pimienta
- AOVE
- Perejil para adornar

Elaboración

Partimos las berenjenas en dos y realizamos cortes en la pulpa para cocinarla, al horno con vapor, al micro tapada 5 minutos, o cocida/vapor.

Mientras cocinamos las berenjenas vamos preparando la boloñesa mezclando el ingrediente principal con la salsa de tomate.

Una vez hechas las berenjenas (sin pasarse para que no queden muy blandas e inestables), vaciamos la pulpa con cuidado de no quemarnos y la mezclamos con la boloñesa. Una vez cocinado todo junto las rellenamos y añadimos por encima el queso/salsa de anacardos.

Podemos llevar al horno a gratinar para conseguir una mejor textura o servir tal cual.

Notas

La soja texturizada hay que rehidratarla en agua o en la propia salsa de tomate si es fina.

Se pueden remojar en leche las berenjenas para quitar el amargor de la piel.

