



Berenjenas rellenas de carne y sémola

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 4 berenjenas
- 100g de sémola de trigo
- 40g de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- 400g de carne picada de ternera
- 200g de tomate frito
- 1 cucharada de aceite

AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, ajo y sal.

Información nutricional per ración

Energía	566,4 Kcal
Hidratos de Carbono	34,6 g
de los cuales azúcares	14,8 g
Proteínas	22 g
Grasas	37,7 g
de las cuales saturadas	13,4 g
de las cuales monoinsaturadas	16,7 g
de las cuales poliinsaturadas	5 g
Fibra dietética	10,5 g



Elaboración

- Cocinar las berenjenas enteras tapadas al microondas, a potencia máxima, durante 8 minutos.
- Por otro lado, picar los ajos y sofreírlos en una cazuela con una cucharada de aceite.
- Una vez dorados, añadir la carne y sofreírla unos 2 minutos.
- A continuación, añadir 500ml de agua y esperar a que empiece a hervir. En este momento añadir 100g de sémola y remover bien. Salar al gusto y cocer a fuego medio durante 5 minutos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
- Añadir después el tomate frito y cocinar todo junto un par de minutos más.
- Cortar las berenjenas por la mitad, longitudinalmente, y con una cuchara chafar la pulpa de la berenjena. Llenar las mitades de berenjena con salsa de carne y sémola.
- Añadir un poco de queso rallado por encima y cocinar al horno a 200°C unos 8 minutos, hasta que quede bien gratinado.



Características nutricionales:

El queso es un lácteo que nos aporta calcio y vitamina D. Gracias a esta vitamina, el calcio es más disponible para nuestro organismo. La ternera es una carne roja rica en hierro. La sémola es un cereal con un variado contenido de nutrientes y las vitaminas que predominan son las del grupo B.



Nuestro consejo:

La berenjena es una hortaliza que, si se cocina en la sartén, absorbe mucho aceite, por eso, una muy buena opción es hacer la cocción previa o final en el microondas o en el horno. En este plato se aconseja tomar una fruta de postre para un aporte de nutrientes adecuado.

