

Berenjenas rellenas



✦ Ingredientes

- 3-4 berenjenas grandes
- 2-3 pimientos (de distintos colores)
- ½ cebolla
- 3 tomates medianos
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- Tomate frito
- Salsa tabasco o Salsa brava (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida
- Queso rallado sin lactosa (opcional)



✦ Preparación

Horneado de la berenjena

Primero lavamos bien las berenjenas quitándoles la parte superior del tallo. Se cortan longitudinalmente en dos mitades alargadas. Se le echa unas gotitas de aceite y se meten al horno a 200° durante 20 minutos.

Relleno

A una cacerola o sartén grande se le añade aceite que cubra toda la base. Se fríen dos dientes de ajos cortaditos muy pequeños. Se lava muy bien toda la verdura y se corta en trocitos pequeños. Cuando el ajo esté algo dorado se le añade la cebolla y el pimiento y se sofríen. Un poco más tarde se le añade también el tomate natural en trocitos y se sigue sofríendo todo unos diez minutos, hasta que el tomate esté totalmente deshecho. Se le añade sal y pimienta negra molida.

Una vez que hayamos sacado las berenjenas de horno y las hayamos dejado enfriar, extraemos la pulpa de la berenjena con mucho cuidado de no romper la cáscara (que usaremos posteriormente como recipiente comestible). La pulpa se corta en trocitos y se le añade al sofrito una vez que éste esté casi listo. Se le añaden las dos latas de atún (si queremos podemos echarle también el aceite de oliva de una de las latas), un buen chorreón de tomate frito y opcionalmente, podemos añadirle unas gotitas de salsa tabasco o salsa brava. Lo removemos todo muy bien durante otros tres o cuatro minutos y se retira del fuego.

Rellenamos cada una de las berenjenas con este sofrito y si queremos, podemos añadirle queso rallado (sin lactosa), y gratinarlo al horno unos cinco minutos.