

Receta de Berenjenas Rellenas Turcas

19 Ago 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de berenjenas rellenas turcas, seguro que os van a gustar sobretodo a l@s vegetarianos, es una manera muy rica de tomar verdura y podéis aprovechar para que los mas peques de la casa también se acostumbren a comerla.

Ingredientes

- Berenjenas medianas (dos o tres según comensales)
- Cebollas (dos medianas)
- Pimiento verde (uno o dos)
- Tomates maduros (dos medianos)
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Pastilla de caldo de verduras (una)
- Perejil picado (una cucharada)
- Azúcar (una cucharada)
- Queso rallado (tres o cuatro cucharadas)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Cortar el extremo superior de las berenjenas y partirlas por la mitad a lo largo, sin pelarlas
2. Espolvorear con sal gruesa y dejar en un colador unos quince minutos para que suelten el jugo y no amarguen, luego secarlas con papel de cocina
3. En una sartén con aceite de oliva caliente, freír las berenjenas, reservarlas sobre papel absorbente
4. Cuando estén escurridas colocarlas en una fuente para horno
5. En el aceite de freír las berenjenas, rehogar la cebolla y los ajos todo picadito, añadir los tomates y los pimientos todo bien troceado y dejar unos minutos que se cocine
6. Echar la pastilla de caldo de verduras, el perejil, el azúcar y un poco de agua y dejar un ratito al fuego
7. Escurrir el caldo y rellenar las berenjenas con la mezcla, espolvorear el queso rallado y meter al horno a 180º unos treinta o cuarenta minutos
8. Servir a temperatura ambiente y....buen provecho!!!