



BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN

Ingredientes:

- 2 pzas de berenjenas
- 3 tazas de agua (375 ml)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ pza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 pzas de jitomates picados
- ½ taza de granos de elote de lata (125 gr)
- 2 tazas de atún en agua escurrido (400 gr)
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rebanadas de queso manchego

Horno precalentado a 180°C

Procedimiento:

1. Parte las berenjenas por la mitad a lo largo y quítales el relleno, cuidando que no queden muy delgadas. Pica el relleno y reserva.
2. Cuece las berenjenas sin relleno en agua hirviendo con sal por 15 minutos o hasta que estén suaves. Escurre y reserva.
3. En una sartén caliente con el aceite de oliva, sofríe la cebolla junto con el ajo hasta que se vean un poco transparentes. Agrega el jitomate. Tapa y cocina por 5 minutos.
4. Agrega los granos de elote, el relleno de berenjena picado, el atún en agua y el perejil. Salpimenta, tapa y cocina por 5 minutos más.
5. Rellena las berenjenas. Colócalas en un refractario y cubre con las rebanadas de queso manchego. Hornea por 15 minutos o hasta que se gratine el queso.
6. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4

