

Berenjenas rellenas

Posted on **July 07,2011** by **hiulitscuisine**

Las berenjenas rellenas es una receta muy fácil y muy adecuada cuando hay poca cosa en la nevera. Se pueden poner todas los ingredientes que se quiera - cebolla, calabacín, setas, espinacas, etc. - Todo bien acompañado con una buena salsa de tomate natural o una [bechamel vegana](#). En mi caso, sólo tenía cebolla, champiñones, ajo y tomate...

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100g champiñones
- 2-3 tomates
- *y todos los ingredientes que se tenga*

Tiempo de preparación:

- 45 min

Preparación:

1. Poner las berenjenas al horno a 180 ° C durante 30 min. Dar la vuelta cuando lleven 15 min.
2. Lavar los tomates, rallar y reservar.
3. Lavar los champiñones, cortar y reservar.
4. Cortar la cebolla en dados y sofreír en una sartén con aceite.
5. Cuando empiece a estar dorada, añadir el ajo troceado, dar unas vueltas, añadir los champiñones * y acabar de sofreír.
6. Cuando hayan pasado los 30 minutos, sacar las berenjenas del horno, cortar por la mitad y sacar la pulpa con una cuchara (*con cuidado de no destrozarlas, ya que servirán de "cazuela"*).
7. Añadir la pulpa junto con el tomate rallado en la sartén con el resto de ingredientes. Sofreír unos 10 min.
8. Cuando esté todo cocido, rellenar las berenjenas con el sofrito.

* Aquí es cuando se añadirían el resto de ingredientes.

Notas:

- En el caso de tener queso vegano, se puede añadir por encima y poner 4-5 min a gratinar.
- También queda muy bueno si en lugar de salsa de tomate, se hace una [bechamel vegana](#).

Posted in: Cocina Tradicional, Platos Principales, Recetas | Tagged: Ajo, Berenjena, Cebolla, Champiñones, Tomate | With 0 comments