

BERENJENAS AL HORNO

¡ Super preparación gourmet al alcance de tu cocina!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 dientes ajo
- Albahaca
- Cebolla
- 4 jitomates (tomate rojo)
- 1 y 1/2 pimientos
- 4 berenjenas
- Aceite vegetal
- Queso de papa tipo fondue
- Orégano
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 190 grados C o 370 grados F

la base y la punta de 4 berenjenas grandes (previamente lavadas). Después las partimos a la mitad, hacia lo largo. Hacemos cortes diagonales que se encuentren entre sí, profundos, sin llegar a la cáscara. Ponemos las mitades en una charola con papel aluminio. Abrimos un poco los cortes de las berenjenas y les ponemos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de aceite vegetal. Retiramos las berenjenas de la charola y untamos un poco de aceite vegetal en el papel aluminio. Y colocamos las berenjenas boca abajo. Las metemos al horno por 35 minutos.

és de ese tiempo las sacamos y apartamos. Sin apagar el horno.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y movemos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Mezclamos durante 40 segundos. Agregamos un pimiento y medio partido en pequeños cubos. (previamente lavados, sin semillas y desvenados). Pueden ser de colores diferentes. Bajamos a flama baja y mezclamos durante 3 minutos. Agregamos 4 jitomates, (previamente lavados y partidos en cubos pequeños)

Mezclamos por 3 minutos. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 dedos de orégano deshidratado y triturado. Esperamos 3 minutos a que se evapore el líquido. Apagamos el fuego y agregamos de 8 a 10 hojitas de albaca fresca. Mezclamos.

las berenjenas, con cuidado hacemos un cuenco de en medio hacia las orillas. Rellenamos con nuestro guiso. Agregamos queso de papa. (tenemos la receta en el canal). Las metemos otra vez al horno. Las dejamos hasta que dore el queso. Apagamos el horno. Las sacamos.


.

Ver video

@constanzaosorio6663

No sólo es la receta, es iniciar la semana con ustedes dos y sus ocurrencias. Muchas gracias y feliz semana... desde una hermosísima y calurosa Bogotá (al menos en este momento, pues mi ciudad es una niña caprichosa, jejeje)

@bettyhernandez7324

Mi familia y yo hemos decidido ser veganos, recién iniciamos esta semana y gracias a ustedes esta siendo fácil (ya prepare hamburguesas portobello, tortitas de plátano, tacos al pastor y mole de olla), les agradezco infinitamente que abrieran éste canal y seguiremos en la lucha! Gracias, gracias 

@marateresa1

Que rico, una nueva manera de cocinar las berenjenas, siempre las hacia empanizadas. Saludos linda familia.

@armidamercedescoppiniespin6639

Que hermoso como trabajan los bendiga ...Hermosa madre y hermoso de ños para por sus exquisitas !!