

BERENJENAS EMPANIZADAS

¡Deliciosa receta!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 berenjenas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- Sal
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- Harina de trigo
- 1 taza de agua
- Pan molido o rallado

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 2 berenjenas grandes y las rebanamos a lo largo en rebanadas delgadas. Las ponemos en un plato y les agregamos sal por los dos lados. Apartamos.

una taza de agua en un pocillo y lo ponemos en la lumbre. Esperamos a que hierva el agua. Bajamos a fuego bajo y vaciamos 2 cucharadas de linaza. Dejamos hervir por 5 minutos. Colamos en un plato hondo el gel y esperamos a que enfríe.

que haya enfriado, Le agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien.


una rebanada de berenjena y la pasamos por una cama de harina de trigo, enharinamos muy bien por ambos lados. Luego pasamos la berenjena por el gel de linaza tratando que la cubra toda. Pasamos la berenjena a una cama pan molido por ambos lados. Así hacemos con todas las rebanadas de berenjena. Las pasamos a un plato.

bastante aceite vegetal a una sartén que ya esté caliente. Dejamos que caliente un poco y acomodamos las berenjenas. Dejamos que doren de un lado y luego volteamos para que doren del otro lado. Cuando hayan dorado de ambos lados, las sacamos y pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

.

Ver video

@patricialopezsanchez4967

Acabo de preparar estas berenjenas y quedaron súper deliciosas  de verdad, mis felicitaciones para los dos y mi agradecimiento por compartir sus conocimientos , Dios les bendiga siempre

@shirleyveramendiestela5293

Mamita hoy hice su receta y a mi y a mi madre le encantaron tanto que tuvimos que ir al súper por

comprar mas berenjenas y hacer mas jaja saludos desde Perú 

@gloriajaimecarvajal6901

Les Felicito!!! Tanta creatividad sana ...sin depender de los productos de los una familia a cargo y somos 6 integrantes y vegetarianos y ahora veganos... cuidar la salud es bendiciones para el que lea este comentario y los protagonista del video...

@JoseJSosa-qu8nq

Ésta berenjena empanada se ve Deliciosa y lo más que me impresionó es el gel de linaza. Nunca me hubiera imaginado éso. Los felicito y como en otras ocasiones he dicho hacen un dueto perfecto. Muchas Gracias
Apreciados Chefs de Comida Vegan Fácil. Bendiciones.