



 VERDURAS



Fácil



100 min



6

## Berenjenas rellenas veganas

### Raciones y nutrición

**304** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	28%	22 gr.	88 Kcal
 GRASAS	56%	19 gr.	171 Kcal
 PROTEÍNAS	16%	11 gr.	44 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°C.

Cortar las berenjenas a la mitad, marcar la pulpa de las berenjenas con unos cortes sin llegar a la piel.

Rociar con 3 cucharadas de aceite las berenjenas (1/2 por cada mitad) y 1 pizca de sal en la parte de la pulpa y hornear durante unos 35 min.

Pelar y picar las verduras en trozos pequeños y rehogar unos 10 min a fuego medio, con dos cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal.

Añadir la Sensational Mince y cocinar 5 min más.

Añadir el tomate estilo casero, el orégano y la pimienta al gusto y cocinar durante 2 min más.

Cuando las berenjenas estén cocinadas, sacar la pulpa sin romper la piel y reservar las pieles.

Cortar la pulpa en trozos pequeños y mezclar con el sofrito de verduras y sensational mince. Cocinar 2 min más, removiendo. Reservar y dejar templar.

En un cazo calentar a fuego suave la margarina.

Cuando empiece a fundirse, añadir la harina e ir removiendo con ayuda de unas varillas hasta que empiece a dorarse, unos 4-5 min a fuego bajo.

Verter la IDEAL Avena a temperatura ambiente, salpimentar y añadir la nuez moscada al gusto.

Remover con las varillas continuamente de manera que quede una mezcla homogénea y sin grumos, hasta que alcance el punto de ebullición, unos 4-5 min. Reservar.

Rellenar las pieles de la berenjena con el sofrito y repartir la bechamel y la mozzarella vegana por cada media berenjena.

Hornear unos 3-5 min con el horno en función de grill.

#### CONSEJO CULINARIO

Se pueden utilizar berenjenas rayadas.

#### INGREDIENTES

- 200 ml de IDEAL Avena
- 200 g (1 barqueta) de Sensational Mince GARDEN GOURMET
- 15 g de harina
- 25 g de margarina
- sal
- nuez moscada
- pimienta blanca
- 1 kg de berenjena (3 unidades)
- 500 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de zanahoria
- 200 g de pimiento verde
- 150 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 60 g de mozzarella rallada vegana
- orégano
- Pimienta negra molida
- 5 cucharadas de aceite de oliva suave