Berenjenas rellenas y calabacín

Ingredientes



- 2 berenjenas (1 kg) y un calabacin (360 g)
- 320 g de atún al natural (en lata)
- 250 g de palitos de cangrejo
- Especias: ajo, perejil, hierbas provenzales
- Zumo de medio limón
- 150 g de salsa de tomate frito
- 80 g de queso rallado

Sobre esta receta

Con esta receta prepararemos unas riquísimas y deliciosas berenjenas rellenas. Es una receta rápida y de fácil preparación, con la que podremos disfrutar de un relleno suave y muy sabroso, con el que rellenaremos unas berenjenas y un calabacín. Aquí te dejo el video de como se hace:

Cantidad 4 personas

Preparación

1. Lavamos y secamos las berenjenas y el calabacin. Les cortamos el rabo y los dividimos en dos mitades. Con ayuda de una cuchara los vaciamos y mojamos las carnes con el zumo de limón para que no oxiden. Reservamos las carcasas para rellenar mas tarde. Picamos la carne que vaciamos antes en tacos finos.
2. En una sartén ponemos un chorro de aceite de oliva y freímos los taquitos picados. Lo cocinamos a fuego medio durante unos 8-10 minutos hasta que esté la berenjena blandita. Ponemos a precalentar el horno a 180ºC. Una vez que seta tierna añadimos el ajo, perejil, las hierbas provenzales, el atún escurrido y los palitos de cangrejo cortados en tacos. Echamos la salsa de tomate removemos y dejamos cocinar otros 6-8 minutos.
3. Una vez que está el sofrito listo, colocamos en una fuente las carcasas de la berenjena y calabacín. Y las rellenamos con el sofrito. Echamos el queso rallado por encima y horneamos a 180ºC durante unos 25 minutos aproximadamente. Retiramos y ya están listas para servir.

Consejos

- La base de esta receta es controlar el punto de cocción de la berenjena, ya que tarda más que los demás ingredientes en cocinarse.
- Cuando vaciamos la berenjena dejaremos unas paredes de entre medio y un centimetro.
- Las hierbas provenzales son una mezcla de romero, tomillo, orégano, mejorada y ajedrea. Se llaman hierbas provenzales para barbacoa.