Berenjenas rellenas light

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Javier Alcalde

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Medio

El truco de esta receta:
El tiempo de horneado dependerá de nuestro horno.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 2 Berenjenas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 400 grs. de Carne picada de ternera
- 150 grs. de Fiambre de pavo
- Queso rallado
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite

Preparación:

Paso 1
Lavamos las verduras. Cortamos las berenjenas por la mitad, vaciamos y picamos el contenido.

Paso 2
En una cazuela pochamos la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando este medio pochada, añadimos los pimientos y la berenjena. Salpimentamos y vamos removiendo unos 7 minutos, echamos la carne, cuando esté dorada la carne echamos el fiambre. Mezclamos durante 2 minutos a fuego medio.

Paso 3
Rellenamos las berenjenas y cubrimos con una capa de queso. Las ponemos en una bandeja de horno y lo metemos a 170 grados durante 20 minutos aprox. Al final pondremos a gratinar hasta que este al gusto.