Berenjenas rellenas de atún

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

Creador: Toñi Hernández

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Para evitar que salgan grumos a la bechamel, calentar la leche antes de añadirla a la harina

Descripción:
Las berenjenas rellenas pueden ser ideales para servir como primer plato para Navidad.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Berenjenas
- 1 Cebolla
- 100 gr. de Tomate triturado
- 500 gr. de Atún en aceite
- 2 cucharadas de harina
- 400 ml. de Leche
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Cortar las berenjenas por la mitad y hacer unos cortes a la carne sin llegar a tocar la piel. Colocar en una fuente para el horno ,sazonar, regar con un poco de aceite y asar a 200ºC. durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas, retirar la carne con una cuchara con cuidado y picar.

Paso 2

Picar la cebolla finamente y pochar en una sartén con aceite (4 cucharadas aproximadamente). Cuando esté

bien pochada , añadir el atún bien escurrido, rehogar brevemente. Agregar la carne de las berenjenas,remover. Incorporar el tomate triturado y salpimentar, dejar que se sofría todo junto unos minutos.

Paso 3

Para la bechamel, poner 2 cucharadas de aceite en una cazuela, agregar la harina y rehogarla un poco. Verter la leche poco a poco sin dejar de mover hasta que espese y sazona.

Paso 4

Rellenar las berenjenas y cubrirlas con la bechamel. Poner por encima el queso rallado y gratinar en el horno.