



Berenjenas rellenas con carne y vegetales

UNA DELICIOSA RECETA CON PRODUCTOS ILOLAY

Aprende a cocinar esta receta clásica de Berenjenas rellenas de carne y verduras, gratinadas al horno.

Complejidad



Fácil

Tiempo



+60 min

Libre de Glúten



Si

Vegetariana



No

Producto ilolay

Blanco ilolay Crem Light
Por Salut

INGREDIENTES

- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cda. de pimentón
- 1 zucchini
- 500 gr de carne
- 1 cebolla de verdeo
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 puerro
- 100 gr Queso magro fresco
- 1 cebolla
- 2-3 cdas aceite de maíz
- Sal y pimienta
- 1 pote Queso ilolay Crem Light
- 1/2 taza ciboulette

PREPARACIÓN

1. Cortar las berenjenas a la mitad a lo largo y colocarlas en una asadera con la pulpa hacia arriba. Condimentar con sal y pimienta, aceite de oliva, tomillo y un diente de ajo entero apenas aplastado.
2. Llevar al horno a temperatura fuerte hasta que la pulpa esté tierna. Una vez listo, con la ayuda de una cuchara, retirar un par de cdas de pulpa y reservar. Hacerlo con cuidado para no romper la cáscara.
3. En una cacerola rehogar con unas cdas de aceite de maíz todos los vegetales hasta que empiecen a transparentar. Salpimentar e incorporar la carne magra (bola de lomo / nalga). Condimentar a gusto con pimentón y cúrcuma. Cuando la carne empieza a cambiar de color, retirar.
4. En un bowl colocar la carne con los vegetales (picados), la pulpa de la berenjena y 2-3 cdas. de queso ilolay Crem Light.
5. Salpimentar muy bien y mezclar hasta que se integre todo.
6. Rellenar las berenjenas con la preparación.
7. Por último cortar en pequeños cubitos el queso magro fresco y mezclarlo con el queso ilolay Crem Light restante y el ciboulette picado.
8. Colocar una o dos cdas de esta preparación por encima de cada berenjena.
9. Llevar a un horno de 220° por 10-15 minutos o hasta que se gratine bien.