

RecetaKA

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes para 6 personas: 9 berenjenas pequeñas / 1 pimiento verde / 1 zanahoria / Sal / Aceite de oliva / 1 cebolla / 1 diente de ajo / 400 gr de carne picada / 425 gr de salsa de tomate / Sal / Pimienta negra / 100 g de queso rallado. **Para la bechamel:** 60 gr de harina / ½ litro de leche / 4 cucharadas grandes de mantequilla / nuez moscada



Elaboración

1. Precalentar el horno a 200 °C. Lavar y secar las berenjenas. Cortar cada berenjena a la mitad, longitudinalmente. Colocar cada mitad en una bandeja de horno forrada con papel y espolvorear sal por encima. Reservar 30 min para que las berenjenas eliminen su amargor. Después, lavar las berenjenas, secarlas y hacerles unos cortes en la carne. Hornear aproximadamente 50 min.
2. Pelar y picar finamente la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el ajo. Calentar un poco de aceite en una sartén. Agregar la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria y pochar aproximadamente 15 minutos, hasta que empiece a coger color y se ablande.
3. Incorporar la carne picada, mezclar todos los ingredientes, y sofreír removiendo la carne a menudo para que se haga por igual.
4. Sacar las berenjenas del horno, dejar que enfríen un poco. Sacar la carne de la berenjena con una cuchara. Reservar.
5. Una vez cocinada la carne, añadir la carne de la berenjena, el tomate. Salpimentar y cocinar unos minutos más.
6. Rellenar cada berenjena con esta mezcla y colocar sobre la bandeja del horno con una lámina nueva de papel de horno.
7. Hacer una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Rectificar de sal, pimienta negra o nuez moscada
8. Cubrir las berenjenas con el relleno de carne. Cubrir de bechamel y espolvorear el queso por encima
9. Hornear durante 20 minutos a 200°C hasta que el queso se funda y se empiece a dorar por encima.

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños