

# RecetaKA

## BERENJENAS RELLENAS

**Ingredientes para 6 personas:** 6 berenjenas pequeñas / 1 pimiento rojo / Sal / Aceite de oliva / 1 cebolla / 1 diente de ajo / 400 gr de carne picada de ternera / 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 y el ajo. Calentar un poco de aceite en una sartén. Agregar la cebolla, el ajo, cuando haya cogido un poco de color añadir el pimiento y pochar aproximadamente 15 minutos.
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 y triturar. 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*

