



Berenjenas gratinadas con carne de ternera acompañadas de bulgur

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

3



Carne de ternera picada



Bulgur



Queso rallado



Tomate frito



Berenjena

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
agua, ajo, orégano.



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Tomate frito	400 gramos	800 gramos
Berenjena	2 unidades	4 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	663 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3774/902	570/136
Grasas (g)	35,7	5,4
de las cuales saturadas (g)	14,7	2,2
Carbohidratos (g)	77,5	11,7
de los cuales azúcares (g)	19,6	3,0
Proteínas (g)	46,6	7,0
Sal (g)	3,7	0,6

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Hornea las berenjenas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira el extremo de la **berenjena** y córtala en láminas de 1 cm. Coloca las láminas de **berenjena** en una bandeja de horno con papel de horno, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimentita**. Hornea a media altura durante 15-20 min, hasta que la **berenjena** esté tierna. Da la vuelta a mitad de cocción.

4



Agrega y cocina la salsa

Cuando la **carne** esté dorada y cocinada, agrega a la sartén el **tomate frito** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo durante 10-12 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

2



Cuece el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, agrega **sal** al gusto y remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.

5



Gratina las berenjenas

Cuando las **berenjenas** estén listas, saca la bandeja del horno. Añade sobre cada lámina de **berenjena** la **carne de ternera** con **salsa de tomate**. Luego, cubre con el **queso rallado**. Hornea en el estante superior y con la opción de gratinar durante 5-6 min más, hasta que el **queso** quede gratinado.

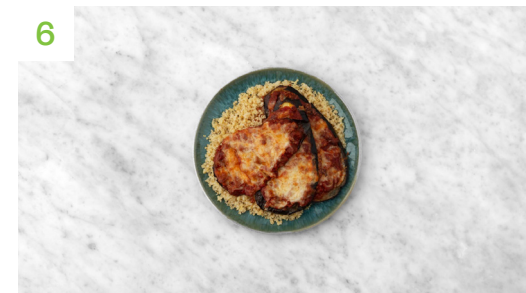
3



Cocina la carne

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **carne de ternera** y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne** para que se cueza uniformemente. Cocina a fuego medio-alto 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimentita**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

6



Emplata y disfruta

Adereza el **bulgur** cocido con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto, luego, sírvelo en la base de los platos. Coloca encima las **berenjenas** gratinadas con **carne de ternera** y **salsa de tomate**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

