

Berenjena a la parmigiana

con mozzarella, salsa de tomate y picatostes caseros

Vegetariano

4



Berenjena



Albahaca



Cebolla



Queso Mozzarella



Queso italiano
rallado curado



Tomate triturado



Pan de chapata



Espesias italianas



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, harina.

Cocinando: 35 mins
Listo en: 50 mins



Esta receta es una versión del popular clásico italiano “parmigiana di melanzane”, que se traduce como “parmigiana de berenjena”. Todo sea dicho, para los italianos más puristas, solo hay y debería haber una “parmigiana” y es la que se cocina con esta verdura, de forma que las versiones con carne no son aceptadas en su gastronomía.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, bol grande, sartén con tapa, papel de cocina, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	40 gramos	80 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	584 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2984/ 713	511/ 122
Grasas (g)	40,1	6,9
de las cuales saturadas (g)	15,1	2,6
Carbohidratos (g)	69,0	11,8
de los cuales azúcares (g)	15,8	2,7
Proteínas (g)	28,6	4,9
Sal (g)	3,4	0,6

Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta la **berenjena** a lo largo en láminas de 0,5-1 cm de grosor. Coloca la **berenjena** en un colador, agrega abundante **sal** y reserva hasta el paso 3. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en daditos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y córtala en tiras.



Cocina la berenjena

En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego alto. Cuando esté caliente, cocina la **berenjena** 3 min por lado, hasta que esté dorada y tierna. Luego, colócala en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de **aceite**. Escurre la **mozzarella** y desmenúzala en trozos grandes. Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en un bol grande. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien.

CONSEJO: Cocina 2-3 láminas de berenjena a la vez y repite el proceso hasta que cocines todo.



Cocina la salsa

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 3-4 min, mientras remueves. Agrega el **vinagre balsámico**, el **tomate triturado**, las **especies italianas**, la mitad de la **albahaca** troceada y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta**, remueve y cocina a fuego bajo con la sartén tapada 7-8 min, hasta que la **salsa** espese. Reserva en un bol.



Prepara la parmigiana

En la base de una fuente para el horno, agrega una capa fina de **salsa de tomate**. Luego, coloca una capa de **láminas de berenjena** y cubre con otra capa de **salsa de tomate**. Agrega encima una capa de **mozzarella** desmenuzada y otra de **queso rallado**. Repite el proceso 2 veces más, de forma que utilices toda la **salsa**, las **berenjenas** y el **queso**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Reboza la berenjena

En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Seca las **láminas de berenjena** con papel de cocina y retira el exceso de **sal**. Luego, enharina las **láminas de berenjena**.



Emplata y disfruta

Agrega sobre la última capa de **salsa** los **trozos de chapata** y hornea 10-15 min, hasta que los **picatostes** estén dorados. Cuando esté lista, saca la **berenjena a la parmigiana** del horno y sirve en platos. Finalmente, cubre con la **albahaca** restante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

