

## **Berenjenas rellenas (EII Etapa Recuperación)**



### **Ingredientes para 4 personas**

- 4 piezas de Berenjena (270 grs./pieza)
- 200 gramos de Espinaca
- 1 pieza de Tomate (200 grs./pieza)
- 1 pieza de Zanahoria (90 grs./pieza)
- 1 pieza de Arroz (90 grs./pieza)
- 200 gramos de Queso Manchego/semi
- 1 cucharadita de Orégano
- 1 cucharadita de Sal

### **Preparación**

- 1) Limpiar las berenjenas y cortarlas por la mitad (a lo largo) realizándoles también cortes superficiales en diagonal.
- 2) Colocarlas en una olla para horno con la pulpa para arriba y cocinar a 180°C durante 15 minutos.
- 3) Retirar la pulpa y guardar.
- 4) Hervir el arroz en abundante agua y dejar escurrir.
- 5) Hervir las zanahorias y cortar en cuadritos pequeños.
- 6) Cocinar en una sartén la espinaca cortada en tiras con un poquito de agua.
- 7) Agregar la zanahoria y la pulpa de la berenjena y mezclar.
- 8) Incorporar el arroz y mezclar durante unos minutos.
- 9) Rellenar la piel de las berenjenas con la preparación.
- 10) Colocar el tomate y el queso por encima.
- 11) Llevar a horno moderado durante aproximadamente 20 minutos hasta que el queso esté derretido.

Servir.

### **Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 244,21 Kcal.; Proteínas: 16,64 g; Hidratos de carbono: 10,33 g; Grasas: 15,11 g;