Berenjenas Rellenas

Sopas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
60 min	2	320g

INGREDIENTES

- 2 berenjenas, 100g de cuscús seco (preferiblemente de konjac y amaranto), 200g de calabaza, 5 espárragos verdes, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 50g de jamón ibérico, AOVE (aceite de oliva virgen extra), Sal, Pimienta, 2 cucharaditas de cúrcuma (o curry), 1 cucharadita de comino molido, 1 cucharadita de canela molida, Albahaca fresca (para decorar)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno: Precalentar el horno a 200°C y preparar una bandeja con papel de hornear o ligeramente engrasada.
2. Preparar las berenjenas: Lavar las berenjenas y cortarlas por la mitad a lo largo. Hacer cortes profundos en forma de cuadrícula en la pulpa, sin atravesar la piel. Salar generosamente y dejar reposar 15 minutos para que suelten el amargor.
3. Preparar el cuscús: En una olla ponemos agua a hervir con un poquito de sal. Cuando rompa a hervir añadimos 100g de cuscús y dejamos cocer durante 4 minutos. Escurrimos y reservamos.
4. Saltear las verduras: En una cazuela aparte sofreímos el ajo y la cebolla (bien picadito) con los trocitos de calabaza y espárragos durante 6-7 minutos. Añadimos la berenjena asada y rehogamos.
5. Incorporar jamón y cuscús: Incorporamos el jamón ibérico y el cuscús y salteamos 2 minutos más.
6. Preparar las berenjenas para rellenar: Secar las berenjenas con papel de cocina y retirar el exceso de sal. Con una cuchara, extraer cuidadosamente la pulpa dejando un borde de aproximadamente 1cm para formar las 'barcas'. Picar la pulpa extraída y añadirla al sofrito.
7. Sazonar el relleno: Agregar las especias (cúrcuma o curry, comino y canela) al sofrito. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes.
8. Rellenamos las berenjenas: Rellenar generosamente cada mitad de berenjena con el cuscús de verduras y ponemos albahaca por encima para decorar.
9. Hornear: Colocar las berenjenas rellenas en la bandeja del horno. Rociar ligeramente con AOVE por encima. Hornear durante 30-35 minutos hasta que las berenjenas estén tiernas y el relleno esté dorado en la superficie.

10. Servir: Dejar reposar 5 minutos antes de servir. Decorar con más albahaca fresca si se desea.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Ensalada verde mixta con vinagreta
• Yogur griego natural con hierbas
• Pan integral tostado
• Hummus casero
• Queso feta desmenuzado
• Aceitunas verdes o negras

Sugerencias de Uso:
• Almuerzo mediterráneo completo
• Cena ligera pero nutritiva
• Plato principal para vegetarianos
• Perfecto para meal prep semanal
• Ideal para dietas equilibradas
• Comida familiar saludable

Variaciones:
• Versión vegetariana (sin jamón ibérico)
• Con quinoa en lugar de cuscús
• Relleno con arroz integral y frutos secos
• Versión vegana con proteína vegetal
• Con queso de cabra gratinado por encima
• Agregando piñones o almendras

Beneficios Nutricionales:
• Excelente fuente de fibra (34% VD)
• Rica en vitamina A para la vista (27% VD)
• Buena fuente de proteínas (26% VD)
• Vitamina C para el sistema inmune (20% VD)
• Potasio para la función cardíaca (15% VD)
• Antioxidantes de las berenjenas

Propiedades de las Berenjenas:
• Ricas en antocianinas (antioxidantes)
• Bajas en calorías y grasas
• Buena fuente de fibra soluble
• Ayudan a regular el colesterol
• Aportan folato y potasio
• Textura cremosa cuando se cocinan

Tips de Preparación:
• Salar las berenjenas para quitar amargor
• No sobre-cocinar para mantener forma

• Precalentar bien el horno
• Usar AOVE de calidad para mejor sabor
• Ajustar especias al gusto personal
• Dejar reposar antes de servir

Conservación:
• Se mantienen 3-4 días en refrigerador
• Recalentar en horno a 180°C
• Se pueden congelar hasta 2 meses
• Ideal para preparar con anticipación
• Mantener tapadas para evitar sequedad

Técnica del Chef:
• Hacer cortes profundos para mejor cocción
• Extraer pulpa sin romper la piel
• Rellenar generosamente pero sin desbordar
• Rociar con aceite para dorado perfecto

Versión Vegana:
• Omitir el jamón ibérico
• Agregar proteína vegetal texturizada
• Usar levadura nutricional para sabor umami
• Añadir frutos secos para proteínas

Conclusión:
Las berenjenas rellenas son un plato mediterráneo clásico que combina la cremosidad de las berenjenas con la textura del cuscús y la frescura de las verduras. Esta receta aporta una excelente cantidad de fibra y nutrientes esenciales, siendo perfecta para quienes buscan una comida saludable, sabrosa y visualmente atractiva. El toque de especias orientales como la cúrcuma y el comino le da un sabor único y propiedades antiinflamatorias adicionales.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde