

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>