Berenjenas rellenas de atún

18/09/2015



Hoy tengo el placer de invitaros a unas riquísimas berenjenas rellenas. **Este plato admite multitud de variaciones**, yo he elegido atún como uno de los ingredientes del relleno, pero si vosotros queréis cambiarlo por carne picada también serviría.

¡Si estáis preparados, vamos a ello!

Ingredientes:

- 3 Berenjenas (según el número de comensales)
- 3 Latas de atún
- 1 Cebolla grande
- ½ Pimiento rojo
- 1 Calabacín mediano
- 200 grs. aprox. de tomate rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Queso en lonchas (tipo tranchetes)
- Queso rallado para gratinar

Elaboración:

1. Lavar bien las berenjenas y cortar por la mitad. **Hacer unos cortes diagonales sobre la superficie de la pulpa**. Disponer sobre una bandeja de horno y hornear a 200º durante 25 o 30 minutos aproximadamente. También podéis hacerlas en el microondas, en este caso tapar con un papel de film y poner a máxima potencia, el tiempo dependerá de la potencia del microondas.
2. **Picamos bien la cebolla, el pimiento y el calabacín**.
3. Cubrir el fondo de la sartén con el aceite y cuando haya cogido un poco de temperatura añadir la cebolla, **rehogar hasta que quede transparente**. Seguidamente agregar el pimiento y el calabacín, sazonamos y dejamos a fuego medio hasta que veamos que está casi pochado.
4. A continuación **incorporamos el tomate rallado**. Cuando veamos que ha cogido color **echamos el atún y removemos para que quede repartido** por todo el sofrito. Bajar el fuego al mínimo.
5. Seguidamente con ayuda de una cuchara **vaciaremos las berenjenas que ya habremos sacado del horno** y les habrá dado tiempo de templarse.
6. **Añadir la pulpa de las berenjenas a la sartén** y seguir pochando cinco minutos. Rectificar de sal si fuera necesario.
7. Por último, **poner en cada berenjena vacía una loncha de queso**. **Rellenar** con ayuda de una cuchara y repartir el queso rallado por encima. Solo queda gratinar en el horno a nuestro gusto.

Y ya tendríamos listo nuestro plato para degustarlo. Si queréis hacer esta receta más ligera, simplemente suprimir el queso y comerlas sin gratinar, también están deliciosas.

¡Espero que disfrutéis este berenjenal!

