

Berenjenas a la Parmesana

Ingredientes

- 800 g de tomate entero pelado (natural o en conserva) y escurrido.
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano
- 3 berenjenas cortadas en rodajas de 5mm
- 100 g de queso parmesano rallado
- 150 g de mozzarella
- 3 o 4 ramitas de albahaca fresca picada (solo las hojas 20g)



Accesorios útiles: bandeja de horno de 40*25*6 cms

Preparación

1. Ponga el tomate en el vaso y triture **5 seg/vel 5**.
2. Con la espátula, baje el tomate hacia el fondo del vaso, añada el aceite, el azúcar, la sal, el orégano y la albahaca. Sitúe el recipiente Varoma en su posición. Disponga verticalmente las berenjenas en el recipiente Varoma para dejar libres algunas de las ranuras de la base y permitir que circule libremente el vapor. Tape el Varoma y programe **30 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire el Varoma y compruebe que el tomate esté bien reducido. Sino es así, vuelva a programar **5min/Varoma/ Vel 1** y ponga el cestillo sobre la tapa para facilitar la evaporación evitando salpicaduras.
4. Precaliente el horno a 200°.
5. En una fuente de horno, disponga un tercio de las rodajas de berenjena, espolvoree con un tercio del parmesano, reparta media mozzarella en trocitos y vierta un tercio de la salsa de tomate. Repita las cuatro capas: berenjena, parmesano, mozzarella y tomate. Ponga otra capa de berenjena cubierta con el resto del tomate y espolvoree con el parmesano.
6. **Hornee 15 min (200°)**, suba la temperatura del horno a 250° y **gratine durante 5 minutos**. Sirva caliente.

Variante: Se pueden hacer 6 raciones individuales en 6 moldes refractarios.

Comentario nutricional: Este plato es un concentrado de minerales (especialmente calcio, fósforo, potasio, selenio y hierro) y vitaminas (destacando del grupo B, ácido fólico , vitamina C, Vitamina A y D) sin un aporte calórico importante. Además es fuente importante de proteínas y fibra. Debido al perfil de ácidos grasos que presenta, deberá ser consumido ocasionalmente por aquellos que tienen problemas cardiovasculares.

Tiempo: 55 minutos

VORWERK

thermomix