

thermomix

Berejenas rellenas de espinacas y atún



INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

325 kcal/ración

- 2 berejenas
- 500 g de agua
- 3 pellizcos de sal
- 2 dientes de ajo
- 150 g de cebolla a cuartos
- 50 g de aceite
- 300 g de hojas de espinacas frescas
- 1 pellizco de pimienta negra molida
- 2 huevos
- 1 cucharadita de maicena
- 2 latas de atún en aceite escurrido (140 g)
- 50 g de queso rallado

PREPARACION:

- Cortamos las berejenas por la mitad longitudinalmente y las vaciamos con cuidado para no romper la piel. Reservamos la pulpa extraída.
- Ponemos el agua en el vaso. Situamos el recipiente Varoma en su posición y colocamos las mitades de berejenas espolvoreadas con un pellizco de sal con la piel hacia arriba. Tapamos y programamos 20 min Varoma Vel 1.

- Retiramos el Varoma y vaciamos el vaso.
- Precaentamos el horno a 220º con grill.
- Ponemos en el vaso el ajo, la cebolla, la pulpa y el aceite. Troceamos 3 seg Vel 5 y sofreímos 6 min Varoma Vel 1.
- Añadimos las espinacas y programamos 3 min Varoma Giro a la izquierda Vel 1. Introducimos la espátula y removemos de lado a lado para que se rehoguen de manera uniforme.
- Añadimos los huevos, la maicena, dos pellizcos de sal y el atún y mezclamos 10 seg Giro a la izquierda Vel 3.
- Colocamos las berejenas en una fuente refractaria con la piel hacia abajo y rellenamos con las espinacas.
- Espolvoreamos con el queso rallado y horneamos 10-15 min. (220º).
- Servimos inmediatamente.

