

Milanesa de Berenjena y Queso con Spaghetti y Marinara



holaveggie

🕒 20 minutos

📊 Fácil

🏷️ Fácil y rápida

Milanesas con fideos, un clásico de clásicos. En esta oportunidad, preparamos milanesas de berenjena rebozadas con queso, y unos spaghetti con salsa marinara. Agregamos crema de queso y hierbas frescas para terminar el plato.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 taza de salsa marinara



1/2 taza de crema de queso



1 berenjena grande o 2 medianas



1 taza de pan rallado condimentado



1/3 taza de harina



1/2 taza de leche vegetal



1/2 cdita. de maicena



1/4 cdita. de ajo



250 gr de spaghetti



1 manojo de perejil

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowls

Nutrición por porción: Calorías 574 kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 20 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Milanesa de Berenjena y Queso con Spaghetti y Marinara



1 – PREPARÁ LOS PRODUCTOS

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá la **berenjena** en rodajas. Espolvoreá con sal y dejá reposar durante 15-20 minutos sobre una regilla o escurridor/colador. Luego enjuagá bien para eliminar la sal y secá con toallas de papel. (Salar y dejar reposar a la berenjena ayuda a reducir su amargor, pero puede omitirse para reducir tiempo)



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – PREPARÁ LA “ESTACIÓN DE TRABAJO”

- En un bowl poco profundo, agregá el **pan rallado condimentado**. En otro bowl mezclá la **leche vegetal** con la **maicena y el ajo**, y una buena pizca de sal. Mezclá bien. En un último bowl, agregá la **harina**.



3 – PREPARÁ LAS MILANESAS

- Aceitá generosamente una fuente para hornear.
- Sumergí cada **rodaja de berenjena** en **harina**, luego la **mezcla de leche** y luego la **mezcla de pan rallado** para cubrir todos los lados.
- Colocá cada **milanesa** en la fuente para hornear, y una vez terminado con todas las rodajas rociá aceite por encima (cuánto mas aceite le pongas, más crocantes y húmedas van a resultar).



4 – COCINÁ LAS MILANESAS

- Horneá a 220 grados durante 25 a 30 minutos o hasta que estén doradas, dándolas vuelta a la mitad de tiempo. Si están secas, agregale mas aceite.



5 – COCINÁ LA PASTA

- Poné a hervir abundante agua con sal en una olla mediana. Una vez que el agua hierva, agregá los **fideos** y cociná por 9-10 minutos. Escurrí, volvé a colocarlos en la olla, agregá un chorrito de aceite de oliva para que no se peguen y cubrí con la tapa hasta que las milanesas estén listas.
- Cuando a las **milanesas** le falten unos pocos minutos, calentá la **salsa marinara** en un jarrito a fuego medio por 3-4 minutos.



6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Despalillá y picá el **perejil**.
- Una vez que las **milanesas** estén listas, dividí entre platos los **fideos**, cubrí con **salsa marinara** y **milanesas de berenjena**. Colocá **crema de queso** por encima de cada milanesa, decorá con **perejil picado** y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

