Berenjenas a la Parmesana

con Brusquetas de Pesto

Para nuestra versión de este clásico italiano, cubrimos rodajas tiernas de berenjena con una rica salsa de tomate y mozzarella. Servimos con brusquetas de pesto a un lado.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

pan
1
un

caldo
5
gr

queso de almendras
165
gr

lata de tomate perita
1
un

hierbas italianas
2
cdita

berenjena grande
1
un

cebolla colorada
1
un

ajo
3
un

pasta de tomate
30
gr

pesto
80
gr

Nutrición por porción: Calorías 539 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 60 g, Proteínas 30 g

Cocinando para 4

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.

Ingredientes en casa

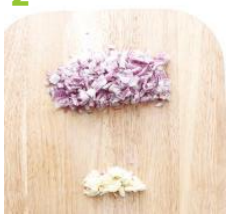
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Sartén
- ✓ Fuente de Horno

Comé más plantas.

Berenjenas a la Parmesana
con Brusquetas de Pesto



1 – COCINÁ LAS BERENJENAS

• Lavá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200°C.

• Recortá el tallo de la **berenjena** y longitudinalmente rebanala lo más fina posible.

• Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito de aceite de oliva a fuego alto. Una vez caliente, agregá la **berenjena en láminas** y cociná durante 3-4 minutos por cada lado (¡es posible que tengas que hacer esto en lotes!)

• Una vez cocida la **berenjena**, reservá.

Cocinando para 4

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 LOS INGREDIENTES

• Mientras tanto, pelá y picá la **cebolla**.

• Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.

• Herví un poco de agua en una pava para usar en el siguiente paso.

3–EMPEZÁ A COCINAR LA SALSA

• Regresá la sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva.

• Una vez caliente, agregá la **cebolla** con una pizca generosa de sal y cociná por 5 minutos o hasta que se ablande un poco.

• Agregá 3/4 del **ajo picado** (¡guardá el resto para más tarde!) y cociná durante 1 minuto más.

• Mientras tanto, mezclá el **caldo de verduras** en 50 (100) ml de agua hirviendo.

4– TERMINÁ LA SALSA

• Agregá la **pasta de tomate** , las **hierbas italianas** y 1 (2) cucharadita de azúcar y cociná por 30 segundos.

• Agregá el **tomate perita en lata**, el **caldo de verduras** y cociná durante 3 minutos hasta que tenga una consistencia espesa: esta es tu **salsa de tomate**.

• Rallá o desmenuzá el **queso de almendras** en pedazos pequeños.

5– ENSAMBLÁ TUS BERENJENAS A LA PARMESANA

• Agregá la mitad de la **berenjena** a una fuente para horno en una sola capa. Verté sobre la capa de berenjenas la mitad de la **salsa de tomate** y repetí este paso para que haya dos capas de **berenjena y salsa**.

• Cubrí con los **quesos rallados**.

• Horneá durante 15-20 min o hasta que el queso se derrita: esta es tu **berenjena a la parmesana**.

6– HORNEÁ LAS BRUSQUETAS, ¡Y A COMER!

• Cortá el **pancito** en rodajas y colocalos en una bandeja para hornear.

• Dividí el **pesto** sobre las **rodajas de pan**.

• Colocá la bandeja en el horno durante 5/10 minutos, dependiendo de tu horno, hasta que el **pan** esté caliente y crujiente: estas son tus **brusquetas de pesto**.

• Una vez lista la **berenjena a la parmesana**, dejala enfriar un poco antes de servir. Serví junto con las **brusquetas de pesto** a un lado, ¡y a comer!