

Ragú de Berenjena con Tortiglioni y Pan de Ajo

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Kids Friendly

Este abundante ragú de berenjena es la mejor comida de invierno. Revolvemos la berenjena cortada en una rica salsa de tomate y la acompañamos con pan de ajo con queso cheddar a base de plantas para servir. ¡Delicioso!

Contiene: Frutos Secos · Gluten

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

Ingredientes en la caja



queso cheddar

40
gr



tortiglioni

200
gr



pan:
chapata o
barra rústica
1
un



perejil

5
gr



albahaca

5
gr



berenjenas

2
un



caldo de
verduras
5
gr



lata
de tomate
1
un



pimentón
ahumado
2
cditas



cebolla
colorada
1
un



dientes
de ajo
3
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa de Soja
- ✓ Vinagre Balsámico

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno

Nutrición por porción: Calorías 538 kcal, Grasas 8,2 g, Carbohidratos 96,4 g, Proteínas 18,2 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.

Comé más plantas. 🌱

Ragú de Berenjena

con Tortiglioni y Pan de Ajo



1 – ASÁ LA BERENJENA

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Cortá las **berenjenas** por la mitad a lo largo, sin desechar los tallos. Realizales unos cortes con un patrón entrecruzado y colocalas en una bandeja para hornear con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Llévalas al horno durante 20-25 minutos o hasta que se hayan ablandado.
- Poné a hervir una olla con abundante agua para el paso 3.



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 – HACÉ LA MEZCLA DE AJO Y CHEDDAR

- Pelá y picá finamente o rallá el **ajo**.
- Picá el **perejil** finamente.
- Rallá finamente el **queso cheddar de almendras**.
- Agregá el **perejil picado**, la **mitad del queso cheddar rallado** y la **mitad del ajo picado** a un bowl con 1 (2) cucharada de aceite de oliva.

3 – COCINÁ LOS TORTIGLIONI

- Agregá los **tortiglioni** a la olla de agua hirviendo con una pizca grande de sal y herví a fuego alto. Cocinalos durante 8-10 minutos o hasta que estén cocidos.
- Una vez listos, escurrilos, reservando 1 (2) taza* de su **agua de cocción** y regalalos a la olla con un chorrito de aceite de oliva.
- *la taza que usamos es de 250 ml, equivalente a una taza mediana de té.

4 – EMPEZÁ EL RAGÚ

- Pelá y picá finamente la **cebolla**.
- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada** con una pizca de sal y cociná durante 5 minutos o hasta que empiece a ablandarse y caramelizarse.

5 – SEGUÍ COCINANDO EL RAGÚ

- Una vez que la **berenjena** esté tierna, sacá la **pulpa** de la **piel** con una cuchara, sosteniendo la berenjena del **tallo**: esta es tu **berenjena desmenuzada**. Desechá la piel y el tallo.
- Una vez que la **cebolla** haya comenzado a ablandarse, agregá la **berenjena desmenuzada**, el **ajo picado restante**, el **pimentón ahumado** y 1 (2) cucharada de salsa de soja a la sartén y cociná por 2 minutos o hasta que esté fragante.

6 – TERMINÁ EL RAGÚ

- Una vez que esté fragante, agregá el **tomate en lata**, 1 (2) cucharada de vinagre balsámico y una pizca de azúcar y revolvé durante 30 segundos.
- Agregá el **caldo de verduras** con un chorrito de **agua de pasta reservada**, revolvé para mezclar y cociná durante 4-5 minutos o hasta que la salsa tenga la consistencia de una boloñesa: este es tu **ragú de berenjena**.
- TIP:** Agregá otro chorrito de agua de pasta reservada si tu salsa se ve un poco espesa.

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá el **pan** en rodajas y agregalas a la bandeja para hornear.
- Cubrí cada **rodaja** con una cucharada de la **mezcla de ajo con cheddar** y colocá la bandeja en el horno durante 4-5 minutos o hasta que todo el cheddar se haya derretido: este es tu **pan de ajo**.
- Mezclá los **tortiglioni** con el **ragú de berenjena** y serví en los platos con el **pan de ajo**.
- Decorá con las **hojas de albahaca** por encima y finalizá con el **queso cheddar rallado reservado**. ¡A disfrutaaaaa!

