

Berenjena a la Parmesana

con Pesto de Albahaca y Mozza de Almendras

holaveggie



🕒 60 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Italia

🏷️ Alta en Proteínas

¿Hay algo mejor que cortar una fuente berenjena a la parmesana para revelar todas esas capas de queso, salsa y pesto? Capas de berenjena, luego salsa roja, luego queso mozzarella de almendras. También echamos un poco de pesto de albahaca, porque ¿por qué no?

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja


berenjena grande o
2 medianas
1
un


mozza de
almendras
170
gr


lata de tomate
perita
1
un


cherry
120
gr


condimento italiano
7
gr


ajo granulado
7
gr


pesto
80
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 440 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 29 g, Proteínas 21 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. 🌱

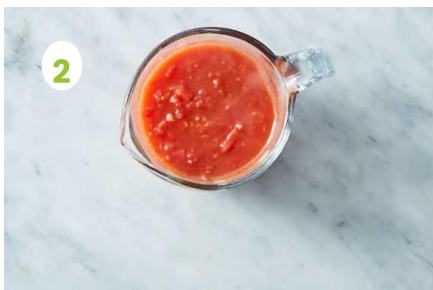
Berenjena a la Parmesana

con Pesto de Albahaca y Mozza de Almendras



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 230°C con una rejilla en el centro. Aceitá ligeramente una fuente para hornear mediana.
- Cortá la **berenjena** a lo ancho en rodajas de 1½ centímetro de grosor.
- Rallá finamente ½ **de la mozza**.
- Cortá la **mozza restante** en pedazos de 2 centímetros.



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 BERENJENA Y LA SALSA

- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite en una sartén grande (antiadherente, si tenés) a fuego medio-alto. Trabajando en tandas si es necesario, cociná la **berenjena** hasta que se dore y ablande, de 3 a 4 minutos por lado (agregá más aceite entre tandas, si es necesario).
- En un bowl mediano triturá los **tomates con todo su jugo** y mezclalos con el **condimento italiano**, el **ajo granulado**, ¾ (1½) cucharadita de azúcar y de sal, y unas cuantas pizcas de pimienta.
- Agregá al bowl los **tomate cherry** (enteros o cortados a la mitad, como prefieras) y revolvé: esta es tu **salsa de tomate**.




3 – ENSAMBLÁ, COCINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá ½ **de la berenjena** a la fuente para hornear, en una capa uniforme.
- Cubrí con ½ **de la salsa** y ½ **de la mozza en pedazos**. Repetí las capas dos veces más con el **resto de la berenjena**, la **salsa** y la **mozza en pedazos**.
- Espolvoreá encima la **mitad de la mozza rallada**. Horneá en la rejilla central del horno hasta que la **berenjena** esté muy tierna y la **salsa** burbujee, de 30 a 40 minutos.
- Serví las **berenjenas a la parmesana** con **pesto** por encima y espolvoreá la **mozza rallada restante**. ¡A disfrutaaaar!

PRO-TIP: si añadís un chorrito de aceite de oliva al final sobre la mozza rallada va a ayudar a que derrita bien ¡y se potencien los sabores!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

