

Pasticho de Berenjena: receta fácil y saludable

El pasticho de berenjena viene siendo una variante muy saludable del pasticho tradicional. Como su nombre lo indica, el ingrediente estrella es la berenjena, la cual sustituye a las láminas de pasta.

Esta preparación es ideal para las personas intolerantes al gluten, aunque por su estupendo sabor todos quedan encantados.

Ingredientes

5 berenjenas moradas

1 taza de leche líquida

$\frac{1}{4}$ kilo de carne molida

3 dientes de ajo triturados

1 lata de tomates

1 cebolla picada en cuadraditos

1 taza de queso blanco

Orégano al gusto

Sal y pimienta al gusto

Queso parmesano al gusto

Aceite c/n

Utensilios

1 molde o fuente para horno rectangular enmantecillado

Preparación

Lo primero que debes hacer es lavar y cortar las berenjenas en lonjas a lo largo. Luego sumérgelas en leche por unos diez minutos para quitar parte del amargor.

Seguidamente, lávalas con agua y sal y sécalas. Inmediatamente, pon a calentar una sartén con un poquito de aceite, coloca las lonjas de berenjenas y séllalas por ambos lados. Reserva.

Por otro lado, pon a calentar otra sartén y vierte un chorrito de aceite. Cuando haya subido la temperatura, añade el ajo, la cebolla y la carne. Mezcla todo muy bien y deja cocinar por unos 5 minutos.

Seguidamente, agrega el tomate, el orégano, sal y pimienta al gusto, cocina hasta que la carne esté lista.

Ahora, en el molde coloca una capa de berenjenas y otra de salsa. Adiciona un poco de queso. Realiza este paso 3 veces.

Por último, añade un poco más de la salsa y por encima espolvorea queso parmesano y un poquito de orégano. Lleva a un horno precalentado a 180°C por 40 minutos.

Retira y sirve bien calientito.

Tips para hacer pasticho de berenjena

Puedes sustituir la proteína por carne de pollo o atún. Ahora bien, si lo que quieres es hacer un pasticho de berenjenas vegetariano, elimina la proteína de la salsa y para su armado agrega más queso.

También puedes hacer el pasticho con salsa bechamel, sin embargo, así tiende a quedar más pesado.

comidasvenezolanas.org