

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. A continuación te enseñamos **cómo hacer pasticho de berenjena** paso a paso. ¡Es muy fácil y rápido de hacer!

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 enmantecado

Preparación

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Seguidamente, agrega el tomate, el orégano, sal y pimienta al gusto, cocina hasta que la carne esté lista.

5. Ahora, en el molde coloca una capa de berenjenas y otra de salsa. Adiciona un poco de queso. Realiza este paso 3 veces.
6. 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.
7. 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.

Datos de la receta

Cocina:	Venezolana
Categoría:	Panes y Pastas
Dificultad:	Fácil
Raciones:	6
Calorías por ración (aprox):	120 kcal
Tiempo de preparación:	10min
Tiempo de cocción:	40min
Tiempo total:	50min

Comidasvenezolanas.org