

Receta de Berenjenas Rellenas de Arroz y Verduras

08 Feb 2018



Buenos días a tod@s, la berenjena es una de las verduras que puede cocinarse de muchas formas, entre ellas la que os dejo para hoy **Berenjenas Rellenas de Arroz y Verduras**, resulta muy apropiada para que los niños tomen verdura, no es complicada de hacer y además es un plato económico y muy completo.

Ingredientes

- Berenjenas (cuatro)
- Arroz (500grs)
- Cebolla (una)
- Champiñones (250grs)
- Tomate frito (200ml)
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar bien las berenjenas, partirlas por la mitad a lo largo y retirar la pulpa con ayuda de un cuchillo, reservar las cáscaras vacías
2. En una cacerola con agua hirviendo, echar el arroz con un poco de sal y dejar que se cueza unos 15 minutos
3. Picar la cebolla muy finita, trocear la pulpa de la berenjena y los champiñones y refreír todo en una sartén con un poco de aceite, hasta que quede bien pochado
4. Escurrir el arroz y añadirlo a la sartén, echar un poco de pimienta negra y el tomate frito por encima, dejar al fuego unos dos o tres minutos más
5. Precalentar el horno a 200º
6. Rellenar las cáscaras de las berenjenas con la mezcla preparada y colocar en una fuente para horno, meter la fuente en el horno y dejar unos diez minutos a 200º
7. Podéis echar un poco de queso rallado antes de meterlas al horno
8. Servir calientes y....buen provecho!!!