

Truco culinario

Podemos variar los rellenos al gusto. Por ejemplo:

- Berenjena, cebolla, tomate cocido y queso
- Berenjena, puerro y gambas
- Berenjena, carne picada y tomate cocido

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 324 Kcal.; Proteínas: 14 g; Hidratos de carbono: 17 g; Grasas: 22 g.

Berenjenas rellenas de bechamel

Es una receta muy completa, aportando proteína, vitaminas y minerales.

Ingredientes

70 g de champiñones	1/2 berenjena
1 pizca de pimienta negra	2 cucharadas de aceite virgen de oliva
120 ml de agua	10 g de harina de trigo
40 g de pollo	2 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. Partir la berenjena de forma transversal. En una mitad poner media cucharada sopera de aceite de oliva por encima. Cocer la berenjena tapada en el microondas hasta que al pinchar esté blandita, aproximadamente durante 6 minutos.
2. Picar los champiñones y el pollo en trocitos pequeños. En una sartén, agregar la otra mitad de la cucharada de aceite y dorar el pollo. Añadir los champiñones y sazonar con las especias hasta que estén hechos.
3. Sacar la berenjena del microondas y vaciar la pulpa para formar una barquita.
4. Mezclar el pollo, los champiñones y la pulpa de la berenjena. Reservar.
5. Para la bechamel: Mezclar el agua con el **Blemil Plus** y calentar la leche en el microondas durante 30 segundos para evitar que se hagan grumos. En una sartén calentar la cucharada sopera restante de aceite de oliva y agregar la harina hasta tostarla ligeramente. Añadir un poco de la leche y remover hasta que comience a espesar. Sin dejar de remover, agregar poco a poco el resto de la leche hasta obtener la consistencia deseada.
6. Agregar la mezcla de verduras y pollo a la bechamel. Dar un último hervor y condimentar.
7. Rellenar los barquitos de berenjena con la mezcla de la bechamel y decorar con perejil picado y tomates *cherry*.