

La parmigiana: berenjena con mozzarella italiana con salsa de tomate y picatostes caseros

Vegetariano

20



Berenjena



Cebolla



Albahaca



Vinagre balsámico



Tomate triturado



Espicias mediterráneas



Mozzarella italiana



Pan de chapata



Queso italiano rallado curado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, harina.

Cocinando: 35 mins
Listo en: 50 mins



Esta receta es una versión del popular clásico italiano “parmigiana di melanzane”, que se traduce como “parmigiana de berenjena”. Todo sea dicho, para los italianos más puristas, solo hay y debería haber una “parmigiana” y es la que se cocina con esta verdura, de forma que las versiones con carne no son aceptadas en su gastronomía.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bol, colador, bol grande, sartén con tapa, papel de cocina, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Berenjena*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Albahaca*	½ ud	1 ud	1½ ud
Vinagre balsámico 14)	1 ud	2 uds	3 uds
Tomate triturado	400 g	800 g	1200 g
Espicias mediterráneas	1 ud	2 uds	3 uds
Mozzarella italiana* 7)	125 g	250 g	375 g
Pan de chapata 13)	2 uds	4 uds	6 uds
Queso italiano rallado curado* 7)	40 g	80 g	120 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Harina	2 cda	4 cda	6 cda

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	621 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3053/ 730	492/ 117
Grasas (g)	40,3	6,5
de las cuales saturadas (g)	15,2	2,5
Carbohidratos (g)	70,9	11,4
de los cuales azúcares (g)	17,6	2,8
Proteínas (g)	29,1	4,7
Sal (g)	3,7	0,6

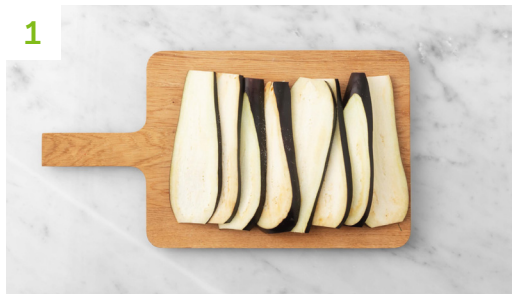
Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Por favor, recicla nuestros envases



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta la **berenjena** a lo largo en láminas de 0,5-1 cm de grosor.
- Coloca la **berenjena** en un colador, agrega abundante **sal** y reserva hasta el paso 3.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Pela y pica el **ajo**.
- Deshoja la **albahaca** y córtala en tiras.



Berenjena al fuego

- En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego alto. Cocina la **berenjena** 3 min por lado, hasta que esté dorada y tierna.
- Colócala en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
- Escurre la **mozzarella** y desmenúzala en trozos grandes.
- Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en un bol grande. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla.

CONSEJO: Cocina 2-3 láminas de berenjena a la vez y repite el proceso hasta que cocines todo.



¡Al salseo!

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y cocina 3-4 min, mientras remueves.
- Agrega el **vinagre balsámico**, el **tomate triturado**, las **especies mediterráneas**, la mitad de la **albahaca** troceada y el **azúcar**.
- **Salpimienta**, remueve y cocina a fuego bajo con la sartén tapada 7-8 min, hasta que la **salsa** espese.
- Reserva en un bol.



Da forma a la parmigiana

- En la base de una fuente para el horno, agrega una capa fina de **salsa de tomate**. Luego, coloca una capa de **láminas de berenjena** y cubre con otra capa de **salsa de tomate**. Agrega encima una capa de **mozzarella** y otra de **queso rallado**.
- Repite el proceso 2 veces más, de forma que utilices toda la **salsa**, las **berenjenas** y el **queso**.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Reboza la berenjena

- En un plato, agrega la **harina** y **salpimienta**.
- Seca las **láminas de berenjena** con papel de cocina y retira el exceso de **sal**.
- Enharina las **láminas de berenjena**.



Listo para disfrutar

- Agrega sobre la última capa de **salsa** los **trozos de chapata** y hornea a media altura 10-15 min, hasta que los **picatostes** estén dorados.
- Cuando esté lista, saca la **berenjena a la parmigiana** del horno y sirve en platos.
- Cubre con la **albahaca** restante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

