



# Berenjena a la parmigiana

con mozzarella, salsa de tomate y picatostes caseros

Vegetariano

Cocinando: 35 min • Listo en: 50 min

4



Berenjena



Albahaca



Cebolla



Queso Mozzarella



Queso italiano  
rallado curado



Tomate triturado



Pan de chapata



Espicias italianas



Vinagre balsámico

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén grande, fuente para el horno, plato hondo, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Albahaca*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	50 gramos	100 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	601 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3184/ 761	530/ 127
Grasas (g)	20,8	3,5
de las cuales saturadas (g)	13,3	2,2
Carbohidratos (g)	67,6	11,2
de los cuales azúcares (g)	16,4	2,7
Proteínas (g)	29,8	5,0
Sal (g)	3,1	0,5

## Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

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 y agrega abundante **sal** encima, déjala que repose hasta el paso 3. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y córtala en tiras finas.

**CONSEJO:** *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



## Cocina la berenjena

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Cuando esté caliente, cocina las **láminas de berenjena** 4-6 min, hasta que estén doradas y la **berenjena** quede tierna. Dale la vuelta a mitad de cocción. Luego, colócalas en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de **aceite**.

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



## Cocina la salsa

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y las **especias italianas** y cocina 3-4 min. Agrega el **vinagre balsámico**, el **tomate triturado**, la mitad de la **albahaca** troceada y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, remueve bien y cocina a fuego lento y con la sartén tapada durante 7-8 min, hasta que la **salsa** espese.



## Prepara la parmigiana

En la base de una fuente para el horno, agrega una capa fina de **salsa de tomate**. Luego, coloca ⅓ de la **berenjena** y cubre con ⅓ de la **salsa de tomate**. Agrega encima ⅓ de la **mozzarella** desmenuzada y ⅓ del **queso rallado**. Repite el proceso 2 veces más, de forma que utilices toda la **salsa**, las **berenjenas** y el **queso**.



## Reboza la berenjena

Escurra la **mozzarella** y desmenuza con las manos 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 bien. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Seca las **láminas de berenjena** con papel de cocina y retira el exceso de **sal**. Luego, cubre la **berenjena** con la **harina** del plato.



## Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!