

Una comida deliciosa , sana y económica: Berenjenas a la napolitana

12/02/2024



Los platos tradicionales son los mejores, lo sabemos. La cocina napolitana está llena de ellos. La receta que te proponemos a continuación es un excelente ejemplo. Son berenjenas partidas.

Son sabrosos y ligeros y, lo más importante, no es necesario freírlos. Es una receta sencilla, que se puede preparar en pocos minutos, excelente para quienes quieren mantener el peso sin sacrificar el sabor.

Berenjenas: no sólo fritas. ¡La receta napolitana de la abuela!

Los ingredientes

Nosotros necesitamos:

Aceite de oliva virgen extra al gusto
Berenjenas al gusto
Ajo al gusto
Sal al gusto
Tomates
al gusto Orégano
al gusto Alcaparras
al gusto Pimienta al gusto
Albahaca al gusto

La preparación

Comienza cortando las berenjenas por la mitad, luego corta líneas verticales en la pulpa con la ayuda de un cuchillo. Una vez hecho esto, ampliamos ligeramente las incisiones con los dedos y en cada una de ellas colocamos el ajo finamente picado, las alcaparras y los tomates cherry cortados por la mitad, tras lo cual espolvoreamos con orégano.

Ahora colocamos el resultado en el fondo de una cacerola y echamos un poco de agua debajo de nuestras berenjenas.

Realizada esta operación, las condimentamos con un poco de aceite, pimienta y sal y luego metemos todo en un horno precalentado a 210 grados, si está estático, a 200 si está ventilado: en ambos casos durante tres cuartos de hora.

Cuando estén listas sacamos nuestras berenjenas del horno y las llevamos a la mesa, no sin antes adornarlas con hojas de albahaca.

¡Buen trabajo, diviértanse y buen provecho para todos!

Fuente: www.culinaryrecipes.top