



Berenjenas alla lucana

Nivel de dificultad: Fácil

Para 4 personas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 1 4 berenjenas medianas 0,89 €
- 2 4 tomates secos 0,45 €
- 3 2 dientes de ajo 0,08 €
- 4 1 manojito de perejil 0,12 €
- 5 unas hojas de albahaca 0,20 €
- 6 aceite de oliva, sal y pimienta negra 0,35 €
- 7 un poco (75 grs) de queso mozzarella rallado 0,50 €

Total 2,59 € entre cuatro personas **0,65 €**. Una receta sana, sencilla y deliciosa.

Utensilios

1. Horno
2. cuchillos y tablas de cortar
3. Una bandeja o pirex que pueda ir al horno.

Maridaje

Este plato va muy bien con un vino rosado. A mi me gusta mucho el **Mateus Rosse**, un vino portugués que se toma muy frío y que os encantará. Es un vino joven, fresco, frutal y versátil. Es excelente en aperitivos, e ideal para acompañar comidas chinas e italianas, barbacoas, ensaladas y pescados, **3,64 €**





Loleta

Life, Market & Cooking



Preparación

1. Encender el horno a 180°.
2. Quitar el cabo (rabito con las hojas verdes) a las berenjenas y lavarlas bien. Cortarlas por la mitad a lo largo, salarlas y ponerlas en un plato inclinado con un peso encima para que suelten todo el agua amarga.
3. Picar el perejil, las hojas de albahaca y el ajo.
4. Aclarar bien las berenjenas, secarlas y hacer en cada mitad unos cortes en la parte de arriba, en los que introducir el picado de hierbas.
5. Colocarlas con la parte cortada hacia arriba, en una fuente de horno untada con aceite. Poner por encima los tomates secos troceados. Hornear a 180° durante al menos 30 minutos hasta que al pincharlas se note blandas.
6. Encender el grill del horno. Cubrir las berenjenas con un poco de queso mozzarella rallado y gratinar hasta que se hayan dorado por encima. Un plato fácil, rico y muy ligero, ahora que estamos en plena operación bikini. Idóneo para recetas de verano.

