Berenjena Rellena Con Pollo (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **20 gr.** cebolla
- ✔ **184** diente de ajo
- ✔ **50 gr** tomate fresco 1/2 cdita. de sal
- ✔ **5 cc.** aceite de oliva
- ✔ hojas de albahaca u orégano

Preparación

1. Poner en el vaso 20g cebolla, ¼ diente de ajo y 5cc de aceite de oliva.
2. Trocear 5seg/vel 1. Saltear 2min/120 grados/vel 1.
3. Añadir el tomate, sal, albahaca u orégano.
4. Cocina 10min/100grados/vel 2.
5. CONTINUA LA PREPRACION: 1 Berenjena Mediana 100g de pollo Sal, pimienta 1 huevo 20g de queso por salut 50g de cebolla Salsa de tomate Oregano o albahaca 20g de queso untable descremado PROCEDIMIENTO: Cortar una berenjena a lo largo (corte transversal).
6. Cortar en cubos 100g de suprema de pollo sin pie.
7. Colocar las dos mitades de berenjena en el varoma con el corte hacia abajo y el pollo.
8. Añadir 800g de agua al vaso.
9. Colocar la tapa al vaso sin el cubilete y colocar el varoma sobre la tapa.
10. Cocinar 25min/varoma/vel 1.
11. Retirar el varoma.
12. Vaciar el vaso.
13. Precalentar el horno a 180grados.
14. Lubricar una fuente para horno con rocío vegetal.
15. Con una cuchara quitar la pulpa de las berenjenas y reservar.
16. Colocar en el vaso 1 huevo, 20g de queso untable descremado, 1/2 cdita de sal,1 pellizco de pimienta, la pulpa de la berenjena, 50g de cebolla, 50g de tomate.
17. Mezclar 5 seg/veloc 5.
18. Agregar el pollo, mezclar 3seg/veloc 3.
19. Rellenar las berenjenas, cubrir cada una con 1 cda de salsa de tomate, 2 rodajas de tomate y 10g de queso cada una.
20. Puede espolvorear con orégano u hojas de albahaca.
21. Cocinar al horno 30min.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038