

Berenjena Rellena de Cous-Cous

Las berenjenas tienen propiedades antioxidantes, protege a las células de los radicales libres y es buena para el cuidado de la piel. Además, su piel contiene antocianina, que le da su color morado y tiene una gran acción antioxidante. Las berenjenas favorecen los procesos digestivos, tienen un efecto saciante y diurético.



INGREDIENTES:

- 1 Berenjena (de 400g aprox)
- 1 cucharada de aceite
- 50g Cous-cous integral
- 50g Agua o
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita cúrcuma en polvo
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita comino molido
- 30g Pimiento rojo y/o verde
- 20g Cebolla
- 12 Hojas Menta o hierbabuena
- 10g Pasas
- Zumo de $\frac{1}{2}$ Limón

1
Ración

ELABORACIÓN:

1. Calentar el agua con el comino, cúrcuma y sal, 30 segundos en el microondas (debe estar a punto de hervir).
2. Agregar el cous-cous, remover y tapar, dejar reposar 5 minutos, hasta que se beba todo el líquido.
3. Mientras, partir la berenjena por la mitad, hacer unos cortes en forma de rejilla, sazonar, tapar y meter al microondas 10-12 minutos, hasta que esta blanda. Vaciar y picar la pulpa.
4. Cortar pequeño, pimiento, cebolla y hojas de menta.
5. Soltar los granos de cous-cous, las raspándolos con un tenedor, agregar la pulpa de la berenjena, pimiento, cebolla, menta, pasas, aceite y zumo de limón.
6. Rectificar el sazonamiento y llenar las berenjenas. Comer frías o templadas.