

Berenjena Rellena de Tempeh y Frutos Secos

El **tempeh** tiene un elevado aporte de **proteínas**, similar a la carne **15-20g prot/100g tempeh** que son más digeribles que las de la soja debido al proceso de fermentación. 100g tempeh aporta el 40% de las necesidades proteicas diarias. No tiene colesterol y es buena **fuentes de B9 y B2**, y de minerales como: **potasio, fosforo, magnesio, calcio, hierro, cobre y manganeso**. Las **avellanas** también son buena fuente de **proteínas (15g/100g), hierro, magnesio y fósforo**.

INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas medianas
- 2 Cucharaditas de ajo en polvo
- 1 Puerro (parte blanca)
- 2 Dientes de ajo
- 200g Tempeh
- 1 Tomate pequeño
- 150g Brotes de soja
- 20g avellanas (20uds)
- 3 Cucharadas cilantro fresco o perejil
- 2 Cucharadas de aceite
- C/s Sal
- C/s Pimienta negra molida

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir las berenjenas por la mitad y hacer unos cortes en forma de cuadrícula, espolvorear con el ajo en polvo y asar en el horno unos 30-40 minutos a 200°C (o en el microondas tapado 10 minutos a máxima potencia).
2. Partir las avellanas por la mitad y tostar ligeramente en una sartén (sin aceite), reservar.
3. Limpiar el puerro y cortar a trozos pequeños. Pochar a fuego lento con el aceite y los ajos pelados y laminados.
4. Mientras, cortar el tempeh en bastoncitos no muy grandes y rallar el tomate.
5. Agregar el tempeh y el tomate a la sartén, sofreír hasta que el tomate esté hecho, añadir la pulpa de la berenjena, los brotes de soja, sal y pimienta al gusto, dar unas vueltas para que se integren los sabores, adicionar el cilantro picado y apagar el fuego.
6. Rellenar las berenjenas y espolvorear con las avellanas tostadas.