

Berenjena de Atún y Surimi al Microondas

Esta es una forma realmente fácil de comer verdura y pescado. Es ligera, rápida de hacer (apenas tardas 15 minutos en elaborarla), ensucias poco (cosa que las amas de casa trabajadoras agradecemos) y se sale de la típica receta de la berenjena rellena de carne. Está especialmente indicada para las personas que quieren bajar el colesterol “malo”. Prueba a hacerla para todos en casa, realmente se sorprenderán. Eso sí, si haces más cantidad tendrás que alargar un poco los tiempos de cocción en el microondas.



INGREDIENTES:

1 ud Berenjena grande de 1/2kg (o 2 pequeñas de 1/4Kg)
1 Cebolla mediana
4 Cucharadas Salsa de tomate
120g Atún fresco o 2 latitas de atún al natural.
6 uds. Palitos de surimi (cangrejo)
2 Cucharadas perejil fresco picado
2 Cucharadas aceite de oliva
1 Cucharadita de orégano seco
Una pizca de pimienta molida

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Partir la(s) berenjena(s) por la mitad y hacerle incisiones a forma de rejilla.
2. Untar la superficie con la mitad del aceite, salpimentar y espolvorear con un poco de orégano.
3. Introducir en el microondas 5-8 minutos tapadas a potencia máxima. Dejar reposar tapadas 2-3 minutos más.
4. Mientras, pelar y cortar en juliana fina la cebolla. Pochar en un bol, tapada, en el microondas con el resto del aceite 2 minutos (o hasta que esté transparente).
5. Adicionar el lomo de atún fresco a la cebolla y cocinar 2 minutos más. Trocear el atún un poco.
6. Agregar al bol la pulpa de la berenjena (triturada o desmenuzada), la salsa de tomate, el perejil, los palitos de surimi cortados en rodajas oblicuas.
7. Volver a rellenar la piel de la berenjena con esta mezcla.
8. Servir caliente o templada.