

Berenjenas Especiadas

Si estás a dieta y te gustan las especias, los platos exóticos, las preparaciones sencillas que te puedas dejar ya hechas pero al mismo tiempo sabrosas y sorprendentes, ésta sin duda es tú receta.

INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas pequeñas
- 1 Cebolla mediana
- 1 Tomate grande
- Un trozo de unos 2 cm de jengibre
- 1 Cucharadita de curry
- ½ Cucharadita de comino en grano
- ½ Cucharadita Semillas de cilantro
- 3 Cucharadas cilantro fresco picado
- ½ vaso de caldo de verduras o de pollo
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- Opcional: 2 Cucharadas yogur natural desnatado y 1 chile verde

2
Raciones



NOTA:

Ésta es una de esas recetas que mejoran con el tiempo (si puedes déjala reposar toda la noche en la nevera), pues se intensifican los sabores de las especias.

ELABORACIÓN:

1. Lavar las verduras.
2. Pelar y cortar en juliana la cebolla y jengibre. Pelar y picar el tomate. Cortar las berenjenas por la mitad y a rodajas de un centímetro (si utilizas chile quítale las pepitas para que pique menos y trínchalo muy pequeño)
3. Calentar en una sartén antiadherente de base gruesa, el aceite y agregar la cebolla y el jengibre picado, cuando empiece a tomar color adicionar las especias en grano, el chile, las especias molidas, el tomate y la berenjena. Dar unas vueltas, añadir el caldo, tapar y cocinar unos 15 minutos o hasta que la berenjenas estén tiernas y se haya bebido casi todo el caldo.
4. Apagar el fuego y agregar el cilantro fresco picado y el yogur (para espesar la salsa y disminuir el picante del chile).