

Berenjenas Rellenas de Pollo

Esta es muy **versión ligera y rápida** de las berenjenas rellenas. Tienen una pinta espectacular y están buenísimas. Recuerda que las berenjenas tienen múltiples beneficios para la salud: **reducen tensión arterial, eliminan líquidos, ...** No dejes de incluirlas en tú alimentación y en la de tu familia.

INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas pequeñas (250g c/u)
- 1 Cebolla mediana (150g aprox)
- 200g Tomate maduro triturado
- 125g Champiñones laminados
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita orégano seco
- Perejil fresco al gusto
- Pimienta molida al gusto
- Una pizca de sal
- 160g Pechuga de pollo picada

2
Raciones



NOTA:

Se puede conaclar

ELABORACIÓN:

1. Partir las berenjenas por la mitad. Hacer una incisión alrededor y cortes oblicuos como de rejilla, para facilitar la cocción y luego poder extraer bien la pulpa.
2. Espolvorear con un poco de orégano seco y la mitad del aceite, tapar y meter en el microondas 10 minutos a máxima potencia (también las puedes hacer en el horno 30 minutos a 200°C).
3. Mientras se cocina la berenjena preparar el relleno: pelar y picar la cebolla, rehogar con una cucharada de aceite a fuego lento y tapada, adicionar los champiñones laminados y la pechuga de pollo picada (se puede picar a cuchillo sino tienes accesorio picador de la batidora). Cuando lo veas sin líquido añadir el tomate triturado y cocinar 4-5 minutos. Para entonces ya estará hecha la berenjena, así que retira la pulpa, trocéala un poco y agrégala a relleno.
4. Sazona al gusto con algo más de orégano, pimienta molida, sal y perejil.
5. Rellena la berenjena y ya está lista para comer.