

Macarrones Integrales “Alla Norma”

La berenjena es de las hortalizas más típicas del verano, junto con los calabacines, pepinos, pimientos y tomates. Nos aportan gran cantidad de antioxidantes para nuestra piel (más castigada por el sol en estos meses de verano). Además, si padeces de los temidos sofocos de menopausia, la salvia te ayudará a disminuir la intensidad y duración de éstos.

INGREDIENTES:

- 120 -160g Macarrones integrales
- 200g Berenjena
- 600g Tomates pera o 1 lata pequeña tomate troceado
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita salvia seca o 1 cucharada salvia fresca
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 60g Ricotta (opcional)
- C/s sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar el ajo y los tomates, trocearlos.
2. Cortar la berenjena a trocitos y sumergirla en agua con un poco de sal para retirar el amargor. Dejar en remojo unos 10 minutos.
3. Sofreír en una olla el ajo con la mitad del aceite, agregar la salvia y seguidamente el tomate, cocinar unos 15 minutos aprox.
4. Hervir la pasta en abundante agua con sal el tiempo indicado por el fabricante.
5. Mientras, escurrir la berenjena y saltear con el resto del aceite, cuando esté algo dorada añadir un poco de agua de la cocción de la pasta para que se termine de hacer.
6. Adicionar la berenjena a la salsa de tomate y verter sobre la pasta.
7. Desmenuzar un poco de Ricotta por encima, a modo de decoración y unas hojas de salvia
8. Este plato se puede consumir tanto frío como caliente.