

Pastel de Tomate, Berenjena y Pollo

¿Quién dice que estar a dieta es aburrido? Se pueden descubrir muchos platos sabrosos y ligeros. Con pocos ingredientes puedes hacer grandes platos y sin complicarte demasiado en la cocina. Yo prefiero picarme la carne en casa, pero puedes sustituirla por 1/2kg carne ya picada de ave.

INGREDIENTES:

- 2 Pechugas de pollo
- 1 Muslo y contramuslo de pollo
- 4 Tomates rojos grandes
- 2 Berenjenas medianas
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo picado
- Sal, Pimienta molida, Pimentón dulce, Orégano...al gusto
- c/s Perejil fresco picado

2/4
Raciones



NOTA:

Una de las capas de tomate la puedes sustituir por cebolla o tomate triturado y la berenjena por calabacín si lo prefieres.

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Quitar la piel y huesos al muslo, contramuslo y pechugas de pollo.
3. Picar con la picadora o a cuchillo lo más fino posible el pollo
4. Lavar y cortar en rodajas de ½ cm de grosor las berenjenas y tomates.
5. Frotar la berenjena con un poco de sal y reservar.
6. Añadir al pollo al gusto las especias (pimienta, pimentón, orégano, ajo, perejil) y sal, mezclar hasta que quede homogéneo.
7. En una bandeja apta para el horno colocar 1º una capa de tomate en rodajas (solapándolas ligeramente) 2º capa de berenjena en rodajas, 3º capa la mezcla de carne especiada, 4º capa otra vez berenjena y terminar con una 5º capa de tomate, salpimentar, espolvorear con un poco de orégano y un poco de aceite en hilo fino.
8. Introducir a horno medio (160°C) durante una hora y media aproximadamente, para que la carne se cocine y la verdura no se queme