

Berenjenas Aderezadas

Las berenjenas ennegrecen al corarlas esto se debe al **ácido clorogénico** que poseen, que es tan **antioxidante como la vitamina C**. Las berenjenas **mejoran la digestión** debido a que **aumentan la producción de bilis**. Es muy aconsejable comerlas cuando el hígado necesite una ayuda extra para disolver grasas como ocurre en los casos insuficiencia hepática, hígado graso o en personas con digestiones pesadas.

INGREDIENTES:

- 2 Uds. Berenjenas medianas
- ½ diente de ajo (o más)
- 1/3 Guindilla roja o ¼ cucharadita copos chili deshidratado
- 7-8 Hojas de menta, cilantro o perejil fresco
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada alcaparras o pepinillos en vinagre

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Asar las berenjenas (15-20 minutos en el microondas o 1 hora en el horno a 180°C). Pelar, cortar a tiras y reservar.
2. Preparar el aderezo: en un bol pequeño poner el aceite, la menta picada (remover para que no se oxide) y agregar resto de ingredientes muy menudos (ajo, guindilla, alcaparras)
3. Agregar a la berenjena asada, ya fría. Mezclar bien, dejar reposar al menos 20 minutos a toda la noche para que coja el sabor del aderezo. Servir frío.