

Albergínies farcides al forn



Ingredients per a 2 persones

1 albergínia gran

2 tomàquets

Formatge ratllat

125 g de carn picada de vedella

2 cullerades d'oli d'oliva

Orenga (opcional)

Sal i pebre

Estris necessaris



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Paella



Bol

Elaboració

1

Escalfeu el forn a 180°C. Talleu l'albergínia per la meitat, afegiu un pessic de sal i pebre i poseu-les al forn durant 30 minuts aproximadament.

2

Peleu i talleu els tomàquets. Després, en una paella amb una mica d'oli d'oliva, afegiu els tomàquets i deixeu-los 5 minuts a foc lent.

3

Afegiu la carn picada a la paella amb un pessic de sal i coeu-ho tot junt.

4

Retireu les albergínies del forn.

5

Amb l'ajuda d'una cullera, traieu la seva carn per a posar-la en un bol i reserveu la part externa de l'albergínia.

6

Afegiu a la paella la carn de l'albergínia amb el tomàquet i la carn picada i deixeu-ho coure tot junt a foc lent durant 5 minuts.

7

Un cop cuita la barreja, farciu la part externa de l'albergínia amb la barreja.

8

Empolseu-les amb el formatge ratllat per sobre.

9

Poseu l'albergínia farcida al forn i gratineu-la al gust.

Sabies que...

Les albergínies són de color morat perquè tenen flavonoides, presents en la pell, que posseeixen propietats antioxidants.

IDEES

L'albergínia també es pot farcir amb verdures, com carbassó, ceba, pastanaga...

