

Receta: Berenjenas Rellenas

Ingredientes

- **Berenjenas:**
 - 2, 3 o 4 berenjenas (según el número de personas)
- **Relleno:**
 - 1 kg de carne picada (ternera, cerdo o mezcla, según prefieras)
 - 1 diente de ajo (muy picado)
 - 1 cucharada de perejil fresco (picado)
 - 3-4 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharadita de orégano
 - Sal y pimienta al gusto
 - Aceite de oliva (para cocinar la carne)
- **Bechamel:**
 - 50 g de mantequilla
 - 50 g de harina
 - 500 ml de leche
 - Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- **Cobertura:**
 - Queso rallado (parmesano, gouda, grana padano o el que prefieras)

Preparación

1. **Preparar las berenjenas:**
 - a. Precalienta el horno a 180°C.
 - b. Lava las berenjenas, córtalas por la mitad a lo largo y hazles unos cortes en forma de cruz en la pulpa (sin atravesar la piel).
 - c. Colócalas en una bandeja de horno con la parte cortada hacia arriba y hornéalas durante 20-30 minutos (dependiendo del horno), hasta que la pulpa esté tierna.
 - d. Sácalas del horno, deja que se enfríen un poco y, con una cuchara, extrae la pulpa con cuidado, dejando la piel intacta como "barquitas". Reserva la pulpa.
2. **Cocinar el relleno:**
 - a. En una sartén grande, calienta un chorro de aceite de oliva a fuego medio.
 - b. Añade la carne picada y cocínala, removiendo para que se desmenuce, hasta que esté dorada.
 - c. Incorpora el ajo picado, el perejil, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.

- d. Agrega la pulpa de las berenjenas (picada si es necesario), el tomate frito y el orégano. Cocina unos 5 minutos más, removiendo para integrar los sabores. Reserva.
3. **Preparar la bechamel:**
 - a. En otra sartén o cazo, derrite la mantequilla a fuego medio.
 - b. Añade la harina y remueve constantemente durante 1-2 minutos para que se cocine (sin que se quemé).
 - c. Vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover con una varilla, hasta que espese y quede sin grumos (unos 5-7 minutos).
 - d. Sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Reserva.
 4. **Rellenar y hornear:**
 - a. Rellena las "barquitas" de berenjena con la mezcla de carne preparada.
 - b. Coloca las berenjenas rellenas en una bandeja de horno y hornéalas a 180°C durante 10-15 minutos, hasta que la carne esté bien asentada.
 - c. Retira la bandeja del horno, cubre cada berenjena con una capa de bechamel y espolvorea queso rallado por encima.
 - d. Gratina en el horno (con el grill encendido, si lo tiene) durante 5-10 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
 5. **Servir:**
 - a. Sacar las berenjenas del horno y déjalas reposar unos minutos antes de servir.
 - b. ¡Disfrútalas calientes!

Notas adicionales

- Puedes añadir la pulpa de las berenjenas al relleno o reservarla para otra preparación si prefieres un relleno más carnososo.
- El queso rallado puede ser al gusto y según el presupuesto; el parmesano aporta un sabor intenso, mientras que el gouda es más suave.
- Acompaña con una ensalada verde si quieres un plato más completo.