

# CANELONES DE BERENJENA



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,75 €/ración

## INGREDIENTES

### Relleno

- 2 berenjenas grandes
- ½ cebolla
- ¼ pimiento rojo
- 1 pechuga de pollo
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Albahaca
- Aceite de oliva virgen extra

### Salsa

- ½ cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento verde
- 2 tomates
- 100 g queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.



Foto: Pexels

## ALÉRGENOS



LACTEOS

## ELABORACIÓN

### Relleno

1. Lavar y secar las berenjenas, cortar el tallo y cortar en lonchas a lo largo. Poner las más largas en un colador y añadir sal, dejar reposar para sacar un poco de líquido.
2. Cocinar la pechuga a la plancha y desmigalar.
3. Picar en trozos pequeños la cebolla, el ajo, el pimiento y la berengena sobrante, que no se ha puesto en el colador.

4. En una sartén, calentar un poco de aceite. Añadir el ajo, cebolla y pimiento picado, y rehogar durante 10 min. Incorporar la berenjena, cocinar 5 min más. Añadir el pollo, condimentar y reservar.

#### Salsa

5. Pelar y lavar la verdura. Rallar la zanahoria, picar el ajo, la cebolla y el pimiento.
6. En una sartén poner unas gotas de aceite a calentar, añadir el ajo y la zanahoria, rehogar durante 5 min. Añadir la cebolla y el pimiento, cocinar 5 min más. Mientras, rallar el tomate e incorporarlo, condimentar y cocinar 10 min. Reservar.
7. Escurrir y secar la berenjena que había en el colador. Poner en una superficie lisa, estiradas.
8. En cada lámina, colocar un poco de relleno en una de las puntas, enrollar formando canelones.
9. En una fuente de horno colocar una base fina de salsa e ir colocando los canelones. Cubrir con la salsa restante y espolvorear con queso.
10. Cocinar en el horno, precalentado a 180°C, durante 10 min.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 198 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 11,2 g	<b>azúcares</b> 10,9 g	<b>Grasas</b> 7,8 g	<b>grasas saturadas</b> 1,4 g	<b>Proteínas</b> 18,5 g	<b>Fibra</b> 4,6 g	<b>Sal</b> 0,9 g
--	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

### NUTRI-SCORE



#### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes variar el relleno utilizando trozos de verduras que tengas para aprovechar, por ejemplo, puerro, calabacín, etc.
- Ralla el queso cuando se haga duro y úsalo en tus recetas.

#### CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuando hagas verduras rehogadas, aprovecha para hacer gran cantidad, así las puedes usar para varios platos: pasta con verduras, lasaña, acompañamiento de pescado, etc.