

Ensalada de berenjenas con mozzarella



La ensalada Caprese es un plato típico italiano que combina rodajas de tomate y mozzarella fresca aderezado con albahaca fresca y aceite de oliva virgen.

La mozzarella es un queso de pasta blanca fresco y suave. Habitualmente de leche de vaca, que suele presentarse en forma de bola envasado con agua y sal. La de mejor calidad, elaborada con leche de búfala, también podemos adquirirla fácilmente. Es rica en [proteínas](#) y minerales (hierro, fósforo y calcio), además de la [grasa láctea](#).

El tomate, hortaliza estrella del verano, rico en [minerales, vitaminas](#), y [antioxidantes](#).

La berenjena con vitaminas (E, B) minerales (magnesio, hierro) y ácido fólico, aportan consistencia a la ensalada y muy [pocas calorías](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 3 berenjenas alargadas y finas (con menos semillas).
- 2 tomates grandes rojos y firmes.
- 2 bolas de mozzarella fresca.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, albahaca fresca (o menta, orégano...).

¿Cómo lo preparo?

Lavar y quitar las puntas de la berenjena. Sin pelarlas hacerla rodajas no muy finas. Ponerlas en un colador con un poco de sal y cubiertas con papel de cocina para que suelten un poco de líquido amargo 1-2 horas (no es obligatorio). En una sartén amplia pintada con un poco de aceite, se van haciendo las rodajas a la plancha a fuego lento y tapadas. De esta manera se ablandan bien por dentro.

Cuando estén frías montar la ensalada alternando una rodaja de tomate, otra de mozzarella y otra de berenjena. Aderezar con alguna hierba aromática y un buen aceite de oliva virgen extra. Si se desea, también admite un poco de vinagre balsámico.

*** Niños a partir de 8-10 meses (cuidado con la piel de la berenjena)**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
