Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Rollitos de berenjena a la "siciliana"

Este es un **plato de origen siciliano**. Los ingredientes son sanos y está bueníííísssimo.

Una manera original de preparar las berenjenas, hortalizas muy versátiles que siempre hay que tomar cocinada para evitar molestias abdominales.

Tiene escasas calorías y aporta abundantes vitaminas (E, B) minerales (magnesio, hierro) y ácido fólico, muy útiles para prevenir anemias.

¿Qué necesito?

- 3 berenjenas medianas alargadas (tienen menos semillas)

- Media cebolla mediana

- 30 g de piñones

- 1 cucharada de uvas pasas sin pepitas

- 4 cucharadas de pan rallado

- Media cuña de queso parmesano rallado

- Salsa de tomate casera

- Sal, aceite de oliva virgen extra

¿Cómo lo preparo?

Las berenjenas hay que elegirlas alargadas porque la carne es más consistente y tiene menos semillas), con la piel

lisa y bien tersas, no blandas.

En primer lugar hay que lavar bien las berenjenas y cortarles los dos extremos. Se parten a rodajas de aproximadamente medio cm, con la piel. Se dejan en capas, con un poco de sal, en un escurridor, tapadas con un paño de cocina para que no se oxiden. Si se pueden dejar 2-3 horas mejor, porque así sueltan un poco de jugo amargo.

Se secan y se ponen a la plancha en una sartén con un poco de aceite. Esta parte es importante porque las rodajas han de quedar blandas y jugosas, ni crudas porque no estarían buenas ni secas porque no se podrían luego enrollar. Por ello hay que dejarlas en la sartén a fuego muy lento y tapadas, dando la vuelta para hacerlas por ambas caras y vigilando que no se partan mucho. Conforme se van apartando se sacan a un plato y se cubren con papel de cocina mientras se hacen todas.

Preparar el relleno. Picar la cebolla muy fina y pocharla, hasta que quede un poco dorada, en el aceite de oliva. Se añaden los piñones y las pasas hasta que estas se reblandezcan un poco. Luego se pone el pan rallado y se va mezclando todo, mientras el pan se va cocinando. Al final se pone la mitad del parmesano, reservando el resto, y de integra todo. Se reserva.

Se forman los rollitos con una rodaja de berenjena y una cucharadita del relleno. Se enrolla y se van colocando en una bandeja de horno. Cuando estén todos poner una cucharadita de salsa de tomate sobre cada uno.

A la hora de comer se precalienta el horno a 180º con calor arriba y abajo, y se introduce la fuente con los rollitos durante unos 15 minutos hasta que se vea el tomate cocinado.

Se sacan del horno y se espolvorean con el resto de parmesano rallado.

**** Niños a partir de 12 meses.*** ***Si tenemos en casa menores de 3 años, trocear los piñones.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación