

## Berenjenas al horno



La berenjena es una hortaliza con múltiples usos culinarios. Para quitarles un poco el sabor amargo pueden dejarse en un colador, con un poco de sal, 1-2 horas para que suelten agua. Al cocinarlas han de quedar totalmente cocinadas y blanditas. Contiene abundantes [minerales y vitaminas](#) A, B y C.

Este plato se puede usar como primer plato o como guarnición en lugar de las clásicas patatas fritas.

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES:** (4 personas)

- 2 berenjenas.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

### ¿Cómo lo preparo?

Elegir las berenjenas delgadas (tienen menos semillas), tersas y sin daños en la piel.

Precalienta el horno a 220 ° con calor arriba y abajo.

Lava las berenjenas y corta los extremos. Sin pelarla, corta cuadraditos de aprox. 1,5 cm.

Ponle sal y déjalas en un escurridor, cubiertas con un paño para que no se oxiden, aprox. 1 hora. Pueden prepararse también directamente sin escurrir previamente aunque podrían amargar un poco. Cuando vayamos a

cocinarlas conviene secarlas un poco .

Extiéndelas en una fuente de hornear grande para que queden bien repartidas y no se amontonen demasiado. Pon el aceite de oliva y mézclalas bien con las manos para que el aceite se reparta bien por todos los trozos. Espolvorea el pan rallado y ponlas en el horno a media altura. Hornea aprox. 45-50 minutos hasta que estén blanditas.

**\* Niños a partir de 6 meses.**

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

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!

---