

Pimientos con berenjenas al horno



Los pimientos son una hortaliza rica en [vitaminas antioxidantes](#) con múltiples propiedades para la salud. Si los cocinamos al horno con otras verduras tendremos plato económico, sencillo y muy sabroso. [Minerales](#), fibra y vitaminas que, junto con las [grasas saludables](#) del aceite de oliva virgen, nos proporcionan sabores mediterráneos y salud.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Dos berenjenas alargadas.
- Cuatro pimientos verdes italianos.
- 2 cebollas.
- 5 tomates pera muy maduros.
- Un diente de ajo.
- 1 rama grande de perejil.
- Aceite de oliva virgen extra, sal.

¿Cómo lo preparo?

Cortamos las puntas de la berenjenas, las pelamos y cortamos en rodajas, de aproximadamente medio centímetro de grosor a lo largo. Las dejamos en agua fría y 2 cucharadas de sal unos 15-20 min.

Quitamos las semillas de los pimientos y los partimos en cuadrados medianos. En una sartén con dos cucharadas de aceite los freímos con una pizca de sal, a temperatura media-alta moviendo las frecuentemente para que queden fritos y blanditos por varias partes. Escurrimos y los reservamos en un recipiente aparte..

Partimos la cebolla en tiras finas. Pelamos los tomates con un pelador y los partimos trocitos o cuadraditos medianos, reservamos.

Picamos el perejil sin los tallos y lo mezclamos con el diente de ajo muy picado.

Escurrimos las berenjenas y las secamos muy bien con un papel de cocina. En una bandeja de horno con papel de hornear colocamos las rodajas y pincelamos con un poco de aceite cada rodaja por ambas caras. Horneamos a 190 durante 20 minutos arriba y abajo mejor con la función de ventilador.

Mientras se hacen las berenjenas pochamos las tiras de cebolla con un poco de sal, tapadas, durante 8-10 y añadimos el hasta que se cocine poco a poco, unos 10 o 12 minutos a fuego medio y tapado. Añadimos pimienta molida y la mezcla de perejil y ajo y apartamos.

Cuando estén las berenjenas las mantenemos en un recipiente cubiertas con papel de aluminio para que conserven el calor queden blanditas.

En una bandeja de horno ponemos una capa el sofrito de cebolla y tomate, otra de berenjena y otra de pimiento. Continuamos con las capas hasta terminar los ingredientes. Por último el sofrito de cebolla y tomate. Movemos un poco la fuente para que se reparta bien y cubrimos con papel de aluminio. Horneamos unos 25 min a 190º calor arriba y abajo. Quitamos quita el papel de aluminio y dejamos unos cinco minutos más sin el papel.

Dejamos reposar.

*** Niños a partir de 12 meses.**

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

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
