



Lasaña de Berenjena

Sirve a seis

1 berenjena grande – cortada en rodajas finas (más o menos del grosor de la pasta de lasaña)
250 gramos (1/2 libra) de carne de res molida
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de cebolla blanca finamente picada (1/2 cebolla grande)
4 dientes de ajo finamente picados
1/4 taza de pimiento morrón picado
2 cucharadas de zanahoria rallada
1 lata de 28 onzas o 794 gramos de tomates triturados o finamente picados
1 cucharada de orégano seco
3 cucharadas de hojas de albahaca picadas
1/2 taza de queso Mozzarella rallado
1/2 taza de queso Parmesano rallado
Sal y Pimienta

Coloque la berenjena en capas dentro de un colador y aplique sal a cada capa. Deje el colador dentro de su lava platos y permita que la berenjena suelte su líquido unos 20 minutos.

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén y agregue la carne. Añada sal y pimienta y dore la carne. Una vez dorada, cuélela en un colador dentro de un bol. Limpie el sartén que lo va a necesitar para dorar la berenjena.

Caliente la cucharada de aceite restante y agregue la cebolla. Cocine por unos 5 a 6 minutos hasta que la cebolla se suavice y empiece a dorar. Agregue el ajo y el morrón y cocine por unos minutos. Añada la zanahoria rallada. Mezcle y añada la carne dorada y mezcle. Agregue los tomates, sal y pimienta y el orégano. Mezcle bien y traiga la salsa a un hervor. Tape la olla, baje la temperatura de la hornilla y deje que la salsa hierva suavemente por unos 20 minutos.

Añada el resto del aceite al sartén y caliente. Descarte todo el líquido que soltó la berenjena y empiece a dorarla ligeramente a ambos lados. La verdad es que queremos suavizar la berenjena y hacerla más flexible.

Empiece a construir su lasaña en un molde de 9x9 pulgadas (23x23 centímetros). Si gusta usar un molde más grande simplemente ajuste las cantidades de la receta.

Coloque una capa de 1/3 de la salsa de carne en la parte de abajo del molde y encime con hojas de albahaca picadas y un poco de queso Mozzarella y queso Parmesano rallados. Agregue la mitad de la berenjena encima. Repita el proceso – 1/3 parte de la salsa de carne, albahaca, quesos y berenjena. Termine con lo que le sobra de la salsa de carne, albahaca y los dos quesos.

Meta la lasaña al horno por unos 30 minutos o hasta que la salsa este bien caliente y los quesos derretidos. Saque del horno y deje que repose por unos 10 minutos antes de cortar y servir.

CALORÍAS 344,91; GRASA 18,37 grs (sáb 7,32; mono 7,92; poli 01,83); PROTEÍNA 20,05 grs; FIBRA 5.74 grs; CARBS 27,68 grs; COLESTEROL 39,95 mg; HIERRO 9,42 mg; SODIO 898,97 mg; CALCIO 537,59 mg