

PINO VEGANO

Esta receta es ideal para reemplazar las preparaciones que llevan pino de carne molida de vacuno. Es una receta simple y con ingredientes que encuentras fácilmente en la verdulería o supermercado.

Ingredientes (4 porciones)

- 2 berenjenas medianas
- 1 cebolla mediana
- 200g de champiñones
- 1 cda de aceite de coco
- ¼ cda de comino molido
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Picar por separado las berenjenas, los champiñones y la cebolla en cubos pequeños.
2. Para quitar el sabor amargo a las berenjenas, remojarlas en un bowl sumergidas en agua fría con sal durante 10 minutos. Pasado este tiempo, enjuagar y secar bien.
3. Calentar el aceite en una sartén. Sofreír las cebollas hasta que queden transparentes por 3 a 4 minutos. Agregar los champiñones, las berenjenas y aliños. Mezclar todo muy bien.
4. Cocinar a fuego medio, revolviendo intermitentemente, por 20 minutos o hasta que los champiñones y las berenjenas estén en su punto.