

PIZZA DE BERENJENA

En un restorán marroquí en Sydney probé unos rollitos de berenjena con carne. ¡Era delicioso! De esa experiencia, se me ocurrió esta receta sencilla y baja en carbohidratos.

Si no te gustan las berenjenas, o te caen mal, prueba reemplazarlas por zapallos italianos,

Para mi el secreto está en los condimentos de la salsa de carne. El cilantro en polvo, la canela, la albahaca o el orégano, le van dando un toque único y especial a las preparaciones. Usa la que más te guste o la que tengas disponible en tu cocina.

Ingredientes (4 porciones)

- 2 berenjenas grandes, cortadas en lonjas largas de 0.5 a 1 cm de grosor
- 2 cdas aceite de oliva
- 2 cdas de aceite de coco
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cebolla, picada
- 350 g carne molida
- 1 taza de salsa de tomate (ver receta)
- 1 cdta sal
- ½ cdta pimienta negra
- 1 cdta de cilantro en polvo
- ½ cdta. canela molida (opcional)
- 300 g queso rallado
- ¼ taza de orégano fresco

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Disponer las berenjenas una al lado de la otra sobre una bandeja del horno cubierta con papel para hornear, intentando dejar el menor espacio posible entre cada una..
3. Rociar con aceite de oliva y hornear durante unos 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
4. Mientras tanto, en una sartén, sofreír el ajo y la cebolla en el aceite de coco unos 3-4 minutos o hasta que se ablanden y las cebollas se vean transparentes.
5. Agregar la carne y saltear, separándola de manera que no queden pelotitas grandes de carne, hasta que esté cocida.
6. Añadir la salsa de tomate y salpimentar y agregar el resto de los aliños. Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que esté bien caliente.
7. Retirar las berenjena del horno. Poner encima la mezcla de carne, espolvorear el queso rallado y orégano fresco.
8. Volver a hornear durante unos 10 minutos o hasta que el queso se haya derretido.
9. Servir con abundante ensalada de hojas verdes.