

# Berenjenas rellenas y calabacín

Cocina en Video  
Recetas sencillas pero muy sabrosas



Con esta receta prepararemos unas riquísimas y deliciosas berenjenas rellenas. Es una receta rápida y de fácil preparación, con la que podremos disfrutar de un relleno suave y muy sabroso con el que rellenaremos las berenjenas y un calabacín.

Dedicación : 5 minutos

Cocción : 20+25 minutos

Cantidad : 4 raciones

## Ingredientes:

- 2 berenjenas (1 kg) y un calabacín (360 g)
- 320 g de atún al natural (de lata)
- 250 g de palitos de cangrejo
- Especias: ajo, perejil, hierbas provenzales
- Zumo de medio limón
- 150 g salsa de tomate frito
- 80 g de queso rallado semicurado o parmesano

- 1 Lavamos y secamos las berenjenas y el calabacín. Les cortamos el rabo y los dividimos en dos mitades. Con ayuda de una cuchara los vaciamos y mojamos las carnes con el zumo de limón para que no oxiden. Reservamos las carcasas para rellenar mas tarde. Picamos la carne que vaciamos antes en tacos finos.
- 2 En una sartén ponemos un chorro de aceite de oliva y freímos los taquitos picados. Lo cocinamos a fuego medio durante unos 8-10 minutos hasta que esté la berenjena blandita. Ponemos a precalentar el horno a 180°C Una vez que seta tierna añadimos el ajo, perejil, las hierbas provenzales, el atún escurrido y los palitos de cangrejo cortados en tacos. Echamos la salsa de tomate removemos y dejamos cocinar otros 6-8 minutos.
- 3 Una vez que está el sofrito listo, colocamos en una fuente las carcasas de la berenjena y calabacín. Y las rellenamos con el sofrito. Echamos el queso rallado por encima y horneamos a 180°C durante unos 25 minutos aproximadamente. Retiramos y ya están listas para servir.