

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA

**BERENJENAS ASADAS AL HORNO, RELLENA DE HORTALIZAS,
SOJA TEXTURIZADA, FRUTOS SECOS Y ARROZ BASMATI INTEGRAL
BIOLOGICO, GRATINADA CON BECHAMEL DE SOJA Y TRES QUESOS,
CON VAINAS VERDES, SOBRE BASE DE SALSA DE TOMATE AL ORE-
GANO**

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas medianas
- 1 pieza de cada de pimientos rojo, verde y amarillo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1/2 vaso de frutos secos (piñones, almendras, semillas de girasol y de calabaza)
- 1 vaso de soja texturizada fina
- 1 vaso de arroz basmati cocido
- 1 vaso de mezcla de quesos (gouda, mozzarella, parmesano)
- Un puñado de judías verdes
- 1 vaso de salsa de tomate
- 2 cucharada de orégano
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



INGREDIENTES:

Salsa bechamel:

- 4 cucharadas de aceite de girasol
 - 4 cucharadas de harina integral de avena
 - Una pizca de nuez moscada
- 2 vasos de leche de soja

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ELABORACION:

1- Cortamos las berenjenas por la mitad, haciéndoles unos cortes en la parte blanca y en una bandeja las salpimentamos, les ponemos un poco de aceite y las introducimos en el horno fuerte hasta que estén asadas, aproximadamente unos treinta minutos. Se les vacía de su carne y se reservan.

2- En una cazuela al fuego con el aceite se pone a cocinar las hortalizas cortadas en juliana, excepto las judías verdes, una vez cocinadas añadimos los frutos secos, la soja texturizada y el arroz cocido, añadimos una cucharada de orégano, la carne de las berenjenas, salpimentamos y con esto rellenamos las berenjenas.

3- Ponemos a hervir la salsa de tomate junto con el orégano restante.

4- Cortamos las judías verdes a lo largo y las freímos en aceite, las escurrimos y reservamos.

5- Colocamos en una bandeja de horno las berenjenas rellenas, las cubrimos con la salsa bechamel y los quesos rallados, a continuación la introducimos en el horno muy caliente para que queden bien gratinadas.

Salsa bechamel:

1- En una cazuela al fuego suave, ponemos el aceite, la harina y la nuez moscada, se disuelve bien y se le añade la leche de soja, sin dejar de remover se lleva a ebullición hasta que la salsa quede espesa, salpimentar y reservar.

yerbabuena



ALTA COCINA VEGETARIANA



ACABADO Y PRESENTACION:

1- En un plato llano poner una base de salsa de tomate al orégano, sobre esta la berenjena rellena y se decora por encima con las vainas verdes fritas.

NOTA:

1- Apto para celíacos.

2- Apto para veganos, sustituyendo los quesos para gratinar por un poco de pan rallado grueso.

3- Este plato puede decorarse con brotes de alfalfa, canónigos, tomatitos cherry, etc.