

# Época de berenjenas: propiedades y deliciosas recetas

15 abril, 2020



**Mendoza está entre las provincias que más producen hortalizas, entre ellas, la berenjena. En esta época se consigue a buen precio y desde el programa 365 Tentaciones compartimos deliciosas recetas.**

Mendoza es la segunda provincia productora de hortalizas del país, según el Instituto de Desarrollo Rural (IDR). Aquí los productos de la huerta se consiguen frescos y con todas sus vitaminas intactas.

Además de cultivar alcaucil, acelga, apio, achicoria, ajo puerro, brócoli, cilantro, coliflor, escarola, rabanito, habas, papas o zanahoria, la provincia tiene superficie

destinada a la berenjena, una hortaliza que tiene muchísimos beneficios para el organismo.

Con 92% de agua, tiene además mucha fibra y minerales, como potasio, calcio, hierro y azufre. Entre sus vitaminas están la B y C, a lo que se agregan gran cantidad de antioxidantes y muy pocas calorías.

### **Algunas recetas**

*Berenjenas rellenas de carne:* la receta es parecida a la del zapallito relleno. Hay que lavar las berenjenas, partirlas por la mitad a lo largo, cortar en forma de cruz en la pulpa, ponerles aceite y hornear hasta que estén tiernas.

Después se saca la pulpa y se rellena con carne molida previamente cocinada con cebolla.

Al horno de nuevo 10 minutos. En este momento se le puede agregar queso, salsa de tomate y queso rallado.

*Puré de berenjenas estilo árabe:* esta receta queda deliciosa para acompañar el pan, para condimentar comidas y para comer a cucharadas. Se necesita:

Berenjenas, 500 g.

Aceite de oliva, cantidad necesaria

Ajo, 1 diente

Ciboulette, 2 cucharadas

Jugo de limón, 2 cucharadas

Sal a gusto

Se hornean las berenjenas abiertas en dos partes. Una vez que están tiernas, se saca el relleno y se pone en *minipymer* o licuadora con el resto de los ingredientes.

*Milanesas:* Cortar las berenjenas en lonchas y salarlas para quitarles el sabor amargo. Posteriormente, batir 2 huevos condimentados con sal, pimienta y dos cucharadas de agua o leche, y se le puede agregar una pizca de queso rallado o caldo en polvo, para darle más sabor. Posteriormente mojar cada loncha en esta preparación y luego pasarla por otro recipiente en donde se habrá reservado el pan rallado con abundante ajo y perejil. Finalmente, colocar en una asadera y llevar al horno hasta que estén doradas y tiernas.

*Mayonesa de berenjenas:* Asar una berenjena y reservar. Hacer mayonesa casera e incorporar la berenjena peleada con media cebolla cruda. Mixear nuevamente. Condimentar y servir.