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.