



Berenjenas rellenas de atún y espinacas

- 2 Berenjenas medianas.
- 2 Latas de atún al natural o en aceite de oliva (bien escurridas).
- 200 g de espinacas frescas (pueden ser baby).
- 1 Cebolla dulce pequeña picada.
- 2 Dientes de ajo laminados o picados.
- Queso rallado al gusto para fundir (mozzarella, emmental o el que prefieras).
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra.

1- Precalentamos el horno a 200°. Lavamos las berenjenas y ponemos a remojo con sal. Escurrimos y secamos. Partimos por la mitad, hacemos unos cortes diagonales sin llegar al final, rociamos ligeramente con aceite y salamos. Metemos al horno hasta que estén tiernas. Retiramos la carne con una cuchara con cuidado de dejar la carcasa intacta. Reservamos la pulpa picada.

2- En una sartén con aceite de oliva a fuego lento pochamos la cebolla y el ajo.

3- Añadimos la berenjena y cocinamos 3 minutos. Agregamos las espinacas y cocinamos. Incorporamos el atún, mezclamos bien. Probamos y si es necesario salpimentamos.

4- Si queremos que el relleno más ligado añadimos salsa de tomate y maicena diluida, cocinamos a fuego suave 2 minutos.

5- Rellenamos las carcasas, cubrimos con queso rallado. Metemos a gratinar en el horno alrededor de 7 minutos hasta que esté dorada.