

Berenjena Rellena de Soja TXT

Como os he dicho otras veces la soja texturizada es muy rica en proteínas y aunque aparente poca cantidad 30g para una ración, tiene la misma cantidad de proteínas que 100g de pollo.

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena grande (500-600g)
- 1 Ramita de apio
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Cebolla pequeña
- 200g Tomate triturado
- 1 Cucharada aceite de oliva
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 60g Soja txt fina
- C/s Sal y pimienta negra

Guarnición: Espinacas salteadas o ensalada verde

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir la berenjena por la mitad, hacer unos cortes y hacer en el microondas a potencia máxima (800w), tapada unos 12 minutos (si son pequeñas con 10 minutos es suficiente) o al horno a 200°C, 35 minutos.
2. Poner a rehidratar la soja txt en agua fría.
3. Pelar la cebolla, zanahoria y la rama de apio.
4. Cortar a trocitos lo más pequeño posible y rehogar con la cucharada de aceite.
5. Agregar el tomate a las verduras y cocinar hasta que esté hecho
6. Escurrir la soja, agregar a la salsa de tomate junto con el perejil, la pulpa de la berenjena (que ya tendremos cocida) y condimentar al gusto con sal y pimienta.
7. Rellenar la berenjena y servir con verduras de hoja o ensalada verde.