

Berenjenas Rellenas de Arroz Libanesas

Las berenjenas son verduras muy versátiles y se pueden preparar de múltiples formas. Para esta receta necesitaremos berenjenas pequeñas (las que utilizan en el Líbano, son minúsculas, del tamaño de un dedo), he adaptado la receta a las más pequeñas que he encontrado que eran de 150g aproximadamente cada una. La pulpa de las berenjenas, como no la necesitaremos, podemos utilizar en otro plato como un salteado o un puré.

INGREDIENTES:

- 8 Berenjenas pequeñas (150g aprox/ud)
- 2 Tomates medianos maduros
- 1 Cebolla mediana
- Un puñado grande de perejil fresco
- 100g Arroz integral
- 2 Ramitas de hierbabuena fresca o 1 cucharadita de seca
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- 1 Limón grande (zumo)
- Sal y pimienta negra molida al gusto

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir el arroz 15 minutos, escurrir y dejar enfriar un poco.
2. Lavar las berenjenas, cortar el rabo y poner un poco de sal por donde las hemos cortado, dejar así 10-15 minutos mientras preparamos el resto de ingredientes (esto ayuda a ablandar la pulpa, para extraerla con mayor facilidad).
3. Pelar la cebolla y lavar los tomates, perejil y hierbabuena.
4. Cortar muy pequeño: cebolla, tomates, perejil, hierbabuena (sólo hojas), mezclar con el arroz que hemos precocido, el zumo de limón, aceite, sal y pimienta negra.
5. Con una cucharilla de postre, vaciar las berenjenas intentando no romper la piel (dejaremos como medio centímetro de pulpa).
6. Rellenar con la mezcla de arroz, presionando y dejar como un dedito hasta el borde sin rellenar.
7. Colocar en una olla, lo más apretadas posible y con la abertura en la parte superior (para que no puedan moverse durante la cocción y no se salga el relleno), verter el jugo que ha soltado el relleno y agua hasta que queden cubiertas. Cocinar 30-35 minutos.
8. Se pueden comer tanto calientes como frías, pero yo personalmente, las prefiero frías.
9. Las podemos decorar con unas hojitas de perejil y rodajitas de limón.