

BERENJENAS CON POLLO GRATINADAS

INGREDIENTES

3 Berenjenas grandes
500 g de pechuga de pollo
300 g de queso rallado para gratinar
1 Cebolla
2 Dientes de ajo
½ Kg de tomate maduro, sin piel, rallado
Sal y pimienta negra
Orégano
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos por la mitad a lo largo las berenjenas, en la pulpa le hacemos unos cortes en cruz o X y las metemos en un plato resistente al microondas y las cocinamos en máxima potencia más o menos por 7 u 8 min, o al horno a 180° por ½ hora aprox. (Si no quedan del todo hechas no te preocupes que igual se van a terminar de cocer la pulpa junto con el pollo)

Las dejamos enfriar un poco antes de sacarles la pulpa con una cucharilla dejando sólo la piel (como una canoa) para poder rellenarlas después con el sofrito de pollo.

La pulpa de la berenjena las picamos bien y reservamos.

Picamos la cebolla y los ajos en dados pequeños y reservamos.

Cortamos la pechuga en cuadritos y salpimentamos.

En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva y cocinamos el ajo y la cebolla hasta pochar. Añadimos el pollo y doramos un poco, agregamos la pulpa de la berenjenas y mezclamos bien con el pollo y cocinamos unos minutos, luego le agregamos el tomate rallado.

Dejamos cocer a fuego medio durante unos minutos hasta que el tomate se cocine. Rectificamos de sal y añadimos el orégano a gusto, apagamos y dejamos reposar unos 10 min.

Rellenamos las canoas de las berenjenas con la mezcla de pollo y las vamos colocando en una fuente para horno. Las cubrimos con el queso rallado por encima y un poco de orégano.

Las metemos al horno a 200 °C por unos 15 min aprox. o hasta que gratine el queso.