

PASTICHO DE BERENJENAS

INGREDIENTES

1 o 2 Berenjena grande
250 gr Carne de ternera molida
3 Dientes de ajos
1 Cebolla
1 Taza de vino blanco o tinto
½ Cda de azúcar moreno
Aceite de oliva
1 yogur natural
250 gr Queso ricota
200 gr Queso mozzarella en hebras
Hojas de albahaca fresca
Romero, orégano y comino en granos
½ Taza de queso parmesano rallado
2 Latas de tomate en trozos
1 Lata pequeña de pasta tomate
Sal y pimienta al gusto
Salsa bechamel

PREPARACIÓN

Para las berenjenas

Cortamos en rodajas a lo largo las berenjenas y espolvoreamos por ambos lados con sal.

Las colocamos en un colador sobre un plato y dejamos que se asiente por 30 min para que elimine todo el líquido extra.

Lavamos las rodajas de berenjenas con agua fría hasta que haya eliminado toda la sal. Con una servilleta llena de aceite de oliva la pasamos por encima a una sartén y ponemos a dorar a fuego medio las berenjenas por ambos lados y reservamos.

Para la carne

Picamos pequeñita la cebolla y los ajos.

Adobamos la carne con un poco de sal, romero, comino, orégano y pimienta negra.

Sofreímos en un caldero con aceite de oliva, la cebolla y los ajos hasta pochar, agregamos la carne molida y cuando ya esté dorada añadimos las latas de tomate en trozos, la pasta de tomate, el vino, la sal y el azúcar.

Dejamos cocinar por unos 20 min (estará lista cuando veas que se le ponga una capa de aceite por encima).

Para la mezcla de queso

En un bowl mediano, mezclamos el romero, yogur, la ricota con el queso mozzarella y ¼ taza de queso parmesano y la albahaca.

Forma de montar el Pasticho

Precalentamos el horno a 200° C.

En una fuente para hornear esparcimos uniformemente parte de la salsa de carne, luego una capa de rodajas de berenjenas y cubrimos con la mitad de la mezcla de quesos, la salsa bechamel y las hojas de albahaca fresca.

Volvemos a repetir las capas hasta que se hayan terminado. Por último, cubrimos con la salsa de tomate restante y la bechamel, espolvoreamos con el queso parmesano reservado.

Llevamos al horno por 20 - 30 min a 200 ° C ó hasta que el queso haya dorado.

SUGERENCIA

Entre capa y capa, se puede colocar champiñones, maíz dulce (el que viene en lata sin azúcares añadido) o si lo prefiere unas lochas de jamón de pavo.