

# **Berenjena rellena de duxelle de champiñones y puerro**

## **INGREDIENTES:**

1. Berenjena: 1 unidad
2. Cebolla: 1/2 unidad
3. Champiñón blanco: 10 unidades
4. Leche o (bebida de soja si es vegano): 1/2 l
5. Harina de trigo (Maicena si es sin gluten): 60 gr
6. Margarina vegetal: 60 gr
7. Puerro: 2 unidades
8. Salsa de tomate 100 ml
9. Sal: una pizca

## **Preparación:**

- **Cortamos la berenjena por la mitad a lo largo, cincelamos (hacer cortes superficiales en todas direcciones) por la parte de la carne, y las asamos hasta que el interior se desprenda de la piel. Las sacamos del horno y las dejamos enfriar.**
- **Picamos la cebolla y el puerro en brunoise (picadito) y lo ponemos a pochar con la margarina vegetal, acto seguido picamos también el champiñón en brunoise y se lo añadimos.**
- **Pelamos la berenjena dejando la piel con la forma intacta para posterior rellenarlas, las reservamos. Picamos la carne y se lo añadimos a la cazuela.**
- **Una vez que este todo pochado, le añadimos la harina, para formar el roux y vamos añadiendo la leche previamente hervida poco a poco.**
- **Ponemos a punto de sal y vamos llenando las berenjenas.**

## **Montaje:**

**Sobre un plato llano añadimos salsa de tomate, posamos la berenjena encima y a gusto le añadimos algún tipo de queso para rallar.**

Consulta recetas saludables y encuentra todos sus ingredientes en [www.ekoizan.com](http://www.ekoizan.com)