

# BERENJENAS RELLENAS Y CREMOSAS



Dificultad:  
Media



Porciones:  
6



Tiempo:  
30 minutos

## Información Nutricional

Energía:	160 Kcal
Proteínas:	9.3 g
Grasa Total:	8.4 g
Colesterol:	20.6 mg
H. de Carbono:	12.5 g
Fibra Dietética:	4.40 g
Sodio:	424 mg

## Ingredientes

- 3 Berenjenas grandes
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Pechuga de pollo cortada en cuadritos (2 supremas)
- ¼ Taza de aceitunas verdes sin carozo (cortadas en rodajas)
- 1 Taza de agua fría
- 2 Cucharadas de perejil picado fino
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- Sal y pimienta a gusto
- Queso parmesano rallado para gratinar

## Preparación

1.- Parte las berenjenas por la mitad a lo largo y con la ayuda de una cuchara retira toda su pulpa raspando suavemente, déjalas de un grosor de 0.5 cm. aprox. en la parte de su cáscara y reserva.

2.- Luego, en una sartén con aceite caliente sofríe la cebolla cortada finamente durante 3 min. revolviendo de vez en cuando, agrega la pulpa de las berenjenas, el pollo, las aceitunas y el agua. Condimenta con una pizca de sal y pimienta a gusto. Mezcla bien y cocina durante 5 minutos revolviendo de vez en cuando hasta cocer los ingredientes completamente, una vez listo retira del fuego y agrega el perejil picado fino.

3.- Aparte en una cacerola prepara la salsa blanca MAGGI® según las instrucciones del envase, junta ambas preparaciones y rectifica sus condimentos. Rellena cada una de las berenjenas con la preparación anterior y cubre con el queso parmesano rallado y un poco de pimienta recién molida, lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180° C y hornea durante 20 minutos o hasta que las berenjenas estén cocidas y gratinadas. Una vez listas, retíralas y sírvelas de inmediato.