

Nombre común: Berenjena

Nombre científico: *Solanum Melongena*

Familia: *Solanácea*



La berenjena es un fruto saludable de forma variable que puede ir de esférica a ovoide y oblonga. El color es morado y más o menos intenso, blanca con bandas blancas moradas, amarillas, anaranjadas o incluso negras. La carne firme y suave es siempre blanca y contiene numerosas semillas comestibles del mismo color. Su carne se consume a modo de verdura, frita o rebozada en rodajas. Es un alimento bajo en calorías y en hidratos de carbono. Es de muy fácil digestión, incluso para estómagos delicados; contiene una buena cantidad de minerales, vitaminas y ácido fólico. Se le atribuyen propiedades diuréticas, laxantes y relajantes. Cocinada con muy poca grasa estimula la función hepatobiliar, por lo que es recomendable en la dieta de quienes padecen artritis y gota.

¿Qué hacer con la Berenjena?

Lasaña de Berengena

Ingrediente	Cantidad
Berenjena	2 o 3
Cebolla	1
Diente de ajo	2
Lata de salsa de tomate	1
Queso mozzarella	300 gramos
Queso ricotta	300 gramos
Queso parmesano	A gusto
Sal	A gusto
Pimienta	A gusto
Orégano	A gusto
Aceite de oliva	A gusto

Proceso:

- Para comenzar es muy importante que la berenjena suelte el exceso de agua, de esta forma al cocinarse quedará mucho más consistente.
- Lavar y pelar las berenjenas, luego tendrás que cortarlas en láminas horizontales de medio centímetro.
- Coloca las láminas extendidas en un plato y espolvoréalas bien de sal gruesa, luego déjalas soltar el agua durante al menos 30 minutos.
- Prepara la salsa de tu lasaña de berenjenas. Corta en pequeños trozos o tritura los dos dientes de ajo y cortar en pequeños cubos la cebolla. Añade a una sartén dos cucharadas de aceite de oliva y lleva a fuego medio, incorpora la cebolla y póchala cocinando hasta que esté ligeramente transparente, luego añade los ajos y deja cocinar por 3 minutos.
- Incorpora la Salsa de Tomate, remueve bien y añade sal, pimienta y orégano al gusto. Cocina a fuego medio bajo removiendo de forma frecuente hasta que la salsa haya espesado y adquirido un color rojo intenso. Corrige la sal pimienta hasta que esté a tu gusto y retira del fuego cuando esté lista.
- Precalienta el horno a 200 °C
- En una sartén añade 4 cucharadas de aceite de oliva y lleva a fuego medio. Incorpora poco a poco las láminas de berenjena y permite que se doren unos minutos por ambos lados para darle más sabor. Después escurre muy bien en un plato con papel absorbente.
- Una vez listas, podrás comenzar el montaje de tu lasaña de berenjenas. En una bandeja profunda, amplia y apta para el horno, añade un poco de aceite y harina y esparce bien hasta cubrirla con el fin de evitar que la lasaña se pegue.
- Coloca una capa de berenjenas, una de queso mozzarella y otra de queso ricotta y luego añade una capa de salsa de tomate. Repite hasta llenar la bandeja procurando que no quede muy al borde para que no se salga durante la cocción. La capa final deberá ir cubierta por salsa de tomate y abundante queso parmesano.
- Tapa la bandeja con papel aluminio y lleva al horno a 200 °C durante media hora. Transcurrido este tiempo retira el papel aluminio y deja cocinar hasta que el queso parmesano esté completamente gratinado.
- Retira tu lasaña de berenjenas del horno y deja reposar 5 minutos antes de cortar y comer.