Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Berenjena con Aderezo Picante

Sirve:

8 raciones (como acompañamiento)

Pieza:

3 Qt./2.8 L Perforated Basket
3.5 Qt. Double Walled Bowl
medium mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta receta vegetariana, de alto contenido en fibra, es muy versátil; come la berenjena como guarnición o añade a tus recetas favoritas de ensalada, pasta o quinoa.

1 ½ tazas de agua (360 ml)
2 berenjenas medianas, cortadas en rodajas longitudinales

Aderezo

2 cucharaditas de azúcar (8 g)
4 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio (60 ml)
3 cucharadas de salsa de chile dulce (45 ml)
1 limón, ralladura y zumo
2 cucharaditas de aceite de sésamo (10 ml)
2 cebolletas, a rodajas
1 chiles rojos frescos, finamente picados
1 manojo grande de albahaca, aproximadamente ½ taza (24 g)
manojo grande de menta, picada, aproximadamente ½ taza (24 g)
manojo grande de cilantro, picado, aproximadamente ½ taza (16 g)
sal marina, al gusto
pimienta negra molida, al gusto

Preparación:

1. Pon agua en una cacerola. Pon las berenjenas en la cesta culinaria y mete la cesta en la cacerola. Tapa y pon a fuego medio-bajo; cocina 10 minutos. Para saber si la berenjena está lista, sólo tienes que apretar los lados suavemente y ver si están blandos. Saca la cesta culinaria, escurre en el fregadero y deja enfriar.
2. En un bol mediano, mezcla todos los ingredientes del

aderezo. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Mientras que la berenjena está todavía caliente, cortala en cuadrados de 1 pulgada (2,5 cm), pon en el bol de doble pared, añade el aderezo y mezcla bien. Sirve de inmediato.

Consejos:

- Puedes servir como ensalada, tapa o como acompañamiento de recetas de pescado.
- Otra manera de saber si la berenjena está lista: introduce suavemente un tenedor en la berenjena y si el tenedor se inserta fácilmente la berenjena está lista.

Información nutricional por ración

Calorías: 166
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 786mg
Carbohidratos: 32g
Fibra Dietética: 19g
Azúcar: 4g
Proteína: 7g