

Berenjena con Aderezo Picante



Sirve:

8 raciones (como acompañamiento)

Pieza:

Inserto de Vaporero de 2,8 L (3 Qt.)

Bol de Doble Pared

Bol Mediano

Valora:

Seleccionar valoración Give Berenjena con Aderezo Picante 1/5

Give Berenjena con Aderezo Picante 2/5 Give Berenjena con

Aderezo Picante 3/5 Give Berenjena con Aderezo Picante 4/5

Give Berenjena con Aderezo Picante 5/5

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

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

1 1/2

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)
2
cucharaditas de
aceite de sésamo
(10
ml)
1
limón, ralladura y zumo
4
cebolletas, a rodajas
2
chiles rojos frescos, finamente picados
1
manejo grande de
albahaca, aproximadamente ¹/₂ taza
(24
g)
1
manejo grande de
menta, picada, aproximadamente ¹/₂ taza
(24
g)
1
manejo grande de
cilantro, picado, aproximadamente ¹/₂ 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