

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Berenxenas rechneas

Ingredientes (2 pers):

2 berenxenas
200 grs. Carne picada mezcla
200 grs. de tomate frito
1 dente de allo
1 cebola
2 culleradas de margarina
Fariña
Aceite
1 Vaso de leite
1/2 Vaso de viño
Sal e perexil picado



Elaboración:

1. Cortar as berenxenas ó largo en dúas metades. Logo dálle uns cortes coma un taboleiro de xadrez.
2. Por un pouco de aceite nunha tixola e cando esté quente freir a berenxena ata que se lle poida quitar a carne. Logo vaciar a berenxena cunha culler.
3. Noutra tixola, sofreir a cebola co allo. Despois engadir a carne e deixar que dore uns minutos. Botar o viño e esperar que evapore.
4. Picar a carne da berenxena e xuntala coa outra. Engadir tomate frito e perexil picado.
5. Unha vez cociñado enchemos as berenxenas e facemos a bechamel.

Bechamel:

1. Fundir a margarina nun cazo. Engadir a fariña e sen deixar de remexer cociñar durante dous minutos.
2. Ir engadindo leite frio ata que se converta nunha pasta. Botar sal.
3. Finalmente cubrir as berenxenas. Espolvorear queixo ralado e meter ó forno a gratinar.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

2 Tixolas
1 Cazo
Culler
Coitelo
Táboa

Anotacións:

Pódese facer tamén coa berenxena en filetes como una lasaña (mousaca)

Se che sobra bechamel gárdaa na neveira e cando a vaias usar pásaa pola batidora (conseguirás una textura cremosa)

Se che sobra tomate frito bótao nun vaso e cúbreo con aceite, conservarase mellor.