





TIMBAL DE BERENJENAS

 60 min

 45 min

 4

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 250 g de carne picada (de ternera, de pollo, de cerdo o mixta)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/3 de coliflor
- 3 ajos
- 250 g de pulpa de tomate
- queso de oveja rallado
- orégano
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina (sin refinar)
- miel cruda (opcional)
- mezcla de pimientas (recién molidas)
- salsa pesto (opcional. Tenéis varias recetas en la web).

Pasos

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Lavar las berenjenas y cortar en rodajas de 1 cm. Poner en la rejilla del horno sobre papel sulfurizado, salar, poner un hilo de aceite y hornear unos 15 minutos. Reservar.
3. Pelar las siguientes verduras: la cebolla, la zanahoria y los ajos.
4. Limpiar la coliflor.
5. Picar todas las verduras y pochar en una sartén con un hilo de aceite, la hoja de laurel y sal.
6. Cuando la cebolla esté transparente añadir la pulpa de tomate y dejar reducir hasta que se haya evaporado el agua. Salar y si fuera muy ácida le podéis añadir un poquito de miel.
7. Incorporar la carne picada, salpimentar, espolvorear con orégano y cocinar todo junto unos 10 - 15 minutos.
8. Montar el timbal con capas de berenjena, sofrito y queso y finalmente gratinar en el horno.
9. Antes de servir le podéis poner un poco de salsa pesto por encima, le da un sabor final espectacular.

Tips

- Podéis doblar las cantidades del sofrito así lo congeláis y lo tendréis listo para otras elaboraciones.