

Berenjena al horno con atún, champiñones y salsa de pimiento + zanahoria + ajo + cebolla

Consejos

Para que no se nos peguen las berenjenas en el horno, poner papel de horno en la bandeja y echar un poco de aceite encima de las berenjenas

Ingredientes

- Berenjenas
- Atún
- Champiñones
- Pimiento rojo
- Zanahoria
- Ajo
- Cebolla
- Aceite
- Sal

Elaboración

Primero, poner a hervir las zanahorias en una cazuela con agua hirviendo, tapar y dejar hervir hasta que estén blandas.

Mientras se hacen, cortaremos las berenjenas horizontalmente hasta hacer unas rodajas medianas (ni muy finas ni muy gruesas). Esparcir en una bandeja de horno, salpimentar y reservar. También, laminar los champiñones y esparcir en la misma bandeja junto a las berenjenas.

A su vez, picaremos la cebolla, el ajo y el pimiento rojo (este último lo abriremos y sacaremos todas sus semillas). Cuando esté la zanahoria hecha, también picaremos. Pondremos una olla a calentar con un chorrito de aceite, primero echaremos la cebolla y cuando empiece a dorar, añadiremos el ajo. 1 minuto después, añadiremos la zanahoria y el pimiento rojo y añadiremos un chorrito de caldo de verduras para que se cocine menos agresivamente. Dejaremos pochar hasta que este todo tierno y, en este punto, meteremos la bandeja en el horno (previamente precalentado).

Cuando este lista la olla con las verduras, retiraremos y batiremos hasta que quede una textura cremosa de salsa. Reservar. Después, cuando estén listas las berenjenas y los champiñones sacaremos del horno.

Pondremos el atún y los champiñones encima de las berenjenas y terminaremos echando la salsa por encima.

