

La berenjena

Al comprar berenjenas interesa elegir las que son firmes, pesadas y de piel suave, uniforme y brillante, y de color morado oscuro.

Por dentro deben ser blancas y no tener manchas marrones.





Algunas berenjenas amargan, por lo que, si se tienen dudas, conviene ponerlas en un colador con sal, para que desprendan el amargor.

Distintos modos de cocinar una berenjena

Asada en el horno

Se puede asar entera o bien en rodajas.

Cortar rodajas, sin pelar, de 1 cm. de grosor.

Ponerlas en un colador con sal, para que desprendan el amargor, que a veces pueden tener.

Luego colocarlas en una fuente de horno, rociarlas con aceite y cocerlas a unos 160°C.



También se pueden
asar enteras, tanto en
el horno como en el
microondas.



Si se quieren hacer a la plancha, se lavan y se cortan en ruedas o a lo largo, y se ponen con sal, para que pierdan el amargor. Se escurren del líquido que han desprendido y se pasan por la plancha hasta que estén hechas.



Berenjenas fritas



- Se lavan y se cortan en ruedas, bastones, o a lo largo, y se ponen con sal para que pierdan el amargor.
- Se rebozan con harina, o con pasta de freír (gacheta) y se fríen a unos 170° C.

Berenjenas rellenas con puré



Sanfaina de verduras



www.aulahogar.com