



Berenjena a la parmesana al horno

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 1 hora |
Tiempo total: 1 hora 30 minutos

Equipamiento: Asadera grande, papel de aluminio, plato, toalla de papel,
2 platos poco profundos

Utensilios: Tenedor para batir, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 1/2 libras de berenjena

1 cucharadita de sal

2 huevos

1 1/2 tazas de pan rallado

4 cucharadas de queso parmesano, rallado

1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de condimento italiano

1 taza de salsa de tomate

1 taza de queso mozzarella, rallado

1 caja de 16 onzas de espagueti de trigo integral, cocido según las indicaciones del paquete

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Precaliente el horno a 375 grados. Recubra una asadera grande con papel de aluminio y rocíe el papel de aluminio con aerosol antiadherente.
3. Corte la berenjena en ocho rebanadas de 3/4 pulgadas. Coloque las rebanadas en un plato con una capa doble de toalla de papel debajo. Espolvoree sal por ambos lados de las rebanadas de berenjena. Deje reposar aproximadamente 30 minutos o hasta que vea líquido en la superficie. Enjuague la sal y el líquido de las rebanadas de berenjena. Seque con palmaditas con las toallas de papel.
4. Rompa los huevos en un plato poco profundo y bata con un tenedor. En otro plato, combine el pan rallado, el queso parmesano, el ajo y el condimento italiano.
5. Sumerja la rebanada de berenjena en los huevos; voltéela para cubrir ambos lados. Luego, suméjala en la mezcla de pan rallado y gírela para asegurarse de que la rebanada de berenjena quede completamente cubierta. Coloque en una asadera preparada. Repita el mismo procedimiento con cada rebanada de berenjena hasta finalizar.
6. Rocíe la parte de arriba de las rebanadas de berenjena recubiertas con aerosol antiadherente.
7. Hornee durante 12 a 15 minutos o hasta que la parte de arriba esté ligeramente dorada. Dé vuelta las rebanadas de berenjena y hornee durante 12 a 15 minutos más o hasta que estén ligeramente doradas y tiernas.
8. Retire la fuente del horno. Suba la temperatura del horno a 400 grados. Coloque 2 cucharadas de salsa de tomate sobre cada rebanada de berenjena. Divida el queso rallado de manera uniforme entre las rebanadas de berenjena. Hornee durante 8 a 10 minutos más o hasta que el queso esté ligeramente dorado.
9. Sirva sobre espagueti de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 420 Grasas totales 9g Sodio 790mg Carbohidratos totales 70g
Proteína 19g