

## BERENJENAS RELLENAS DE ARROZ



### **Ingredientes:**

- 2 Berenjenas mas bien grandes
- Aceite de oliva
- Cebolla
- 160 gr. de arroz
- 1 lata de Atún
- 200 gr. de gambas peladas
- Bechamel
- Queso rallado
- Salsa de tomate

### **Elaboración:**

- Lavar y cortar las berenjenas por la mitad a lo largo
- Vaciar con una cuchara, y poner a sudar al menos una hora
- Poner a cocer el arroz
- Preparar un refrito de cebolla y lo vaciado de la berenjena, cuando casi está añadimos las gambas y cuando estas están añadimos el atún y el arroz cocido. Dejamos que refría un poco y reservamos.
- En una sartén con un poco de aceite caliente damos un golpe a las berenjenas .
- En una bandeja de horno engrasada, ponemos un fondo de salsa de tomate, colocamos las berenjenas, y las rellenamos.
- Cubrimos de bechamel no muy líquida y queso rallado.
- Gratinar en horno bien caliente y servir.



*Juan Pedro Hurtado Luque*