

## *BERENJENAS RELLENAS DE ARROZ*

*Ingredientes: para 4 personas*

- *2 Berenjenas mas bien grandes*
- *Aceite de oliva*
- *Cebolla*
- *150 gr. de arroz*
- *1 lata de Atún*
- *150 gr. de gambas peladas*
- *100 gr. Jamón york*
- *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 con la cebolla y lo que hemos sacado de la berenjena, cuando casi está añadimos las gambas y cuando estas están añadimos el atún y el jamón york y el arroz cocido. Dejamos que refría un poco y reservamos.*
- *En una sartén o plancha 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 rellenas.*
- *Cubrimos de bechamel no muy líquida y queso rallado.*
- *Gratinar en horno bien caliente y servir.*

