



# Berenjenas rellenas de soja texturizada

Receta de: "Directo al paladar"

El uso de la soja texturizada se ha normalizado en nuestras cocinas, un ingrediente que da mucho juego a la hora de sustituir la proteína de origen animal por la de origen vegetal.

La soja es un producto versátil y lo podemos usar tanto para preparar unas albóndigas, como un guiso o para rellenos, como es el caso de esta receta.

Dentro del grupo de alimentos vegetales con alto contenido en proteína, también encontramos las legumbres, algunos cereales, semillas, frutos secos... Estos, aparte de ser ricos en fibra, favorecen la microbiota y son libres de grasas saturadas y de colesterol. ¡Puntos muy favorables!

Por otro lado la base de la receta, la berenjena. Esta verdura originaria de la India es en un 92% agua, así es que no nos aporta demasiadas calorías pero tampoco es una gran fuente de vitaminas. Sin embargo es destacable su aportación en fibra y en antioxidantes, sobre todo si se come con piel (previamente lavada).

Por todo lo anterior dicho y por su facilidad y rapidez, esta receta es perfecta para compartirla con todo el mundo.

## TIEMPO

Total --- 30 min  
Elaboración --- 10 min  
Cocción --- 20 min

## DIFICULTAD:

Baja

## CANTIDAD:

4 personas





# Berenjenas rellenas de soja texturizada

Receta de: "Directo al paladar"

## INGREDIENTES

Berenjena --- 2

Soja texturizada fina -- 150g

Caldo de verduras -- 100ml

Salsa de tomate --- 50g

Queso rallado ---- 60g

Pimentón dulce --- 1/2  
cucharadita

Pimienta negra molida

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Lavamos bien la berenjena, retiramos el pedúnculo y cortamos por la mitad a lo largo. Cortamos la pulpa en forma de cruz sin llegar a la base. Regamos con un hilo de aceite de oliva virgen extra y salpimentamos.

Colocamos las mitades de berenjena en una fuente apta para microondas y cubrimos con film transparente, agujereado por varios lados. Asamos en el microondas a máxima potencia durante 10-12 minutos o hasta que al pinchar la pulpa notemos que está bien hecha.

Vaciamos las berenjenas, dejando una buena base para poder rellenar después. Picamos la pulpa y la añadimos a la soja previamente escurrida. Añadimos 1/2 cucharadita de pimentón, sal, pimienta negra al gusto y salsa de tomate. Mezclamos todo y rellenamos las bases de berenjena, espolvoreamos con queso rallado y gratinamos en el horno hasta dorar.

Servimos inmediatamente y ¡a disfrutar!



## ELABORACIÓN

Dejamos que se vaya hidratando la soja texturizada (20 min aprox) en caldo de verduras mientras preparamos las berenjenas. El caldo le aportará mas sabor a la soja pero, si no tenemos preparado o tiempo para hacerlo, nos valdrá con sumergirlo en agua.