



INGREDIENTES:

- 6 u 8 berenjenas medianas
- 350 gramos de cebollas blancas
- 1 ajo
- 40 gramos de aceite
- 300 gramos de espinacas limpias y troceadas (1 bolsa de las que venden en los

supermercados)

- 6 latas de atún de las pequeñas en aceite de oliva (muy escurrido el aceite)
- 30 gramos de maicena (1 cucharada sopera)
- 100 gramos de leche
- Sal, pimienta negra en polvo, orégano, pimentón, cúrcuma, tomillo, las especies que nos gusten
- 1 huevo
- Queso rallado para espolvorear por encima (o tomate frito, y pan rallado como las berenjenas mallorquinas)



ELABORACION:

1. Cortar cada berenjena longitudinalmente (a lo largo) y con la punta del cuchillo, hacer unos cortes a lo largo y a lo ancho de la pulpa sin llegar a la piel, de modo que quede la pulpa señalados los cortes a cuadritos.
2. Cocer las berenjenas en una olla con agua y sal, hasta que las veamos cocidas pero no demasiado o se nos romperán al vaciarlas (a mi me gusta hacerlas mejor al vapor) y si las hacemos al vapor en el recipiente varoma, pondremos 800 gr de agua en el vaso, pondremos las berenjenas en el recipiente varoma y lo colocaremos en su posición habitual, y **programar 25 minutos a temperatura varoma velocidad 1.**
3. Dejarlas enfriar y con una cucharita quitar la pulpa y poner a escurrir en un colador y después pasarla a un plato y chafarla con un tenedor y reservar.
4. Echar en el vaso de la Thermomix las cebollas en 4 trozos cada una, los ajos pelados y a trozos y el aceite, y **trocear 4 segundos a velocidad 4, y programar 12 minutos, temperatura varoma velocidad cuchara.**
5. Mientras tanto ir abriendo las latas de atún y dejarlas que escurran bien todo el aceite en un colador.
6. Añadir al vaso de thermomix la mitad de las espinacas (no caben todas a la vez, y las pondremos en dos veces) y condimentarlas, con las especias y un pelín de sal (no pasarnos, por que después con el atún podría quedar fuerte si le ponemos mucha) y **programar 2 minutos, temperatura varoma, giro inverso (o giro a la izquierda) velocidad cuchara** con el cubilete puesto para que baje el volumen.
7. Añadir el resto e las espinacas, mezclar con ayuda de la espátula, y volver a **programar 2 minutos, temperatura varoma, giro inverso (o giro a la izquierda) velocidad cuchara.**

8. Añadir la maicena, y la leche y **programar 3 minutos a temperatura 100 grados, velocidad 3.** Incorporar el huevo, la pulpa reservada de las berenjenas y el atún bien escurrido, y **mezclar 10 segundos a velocidad 3** y terminar de mezclar con la espátula.

9. Precalentar el horno a 180 grados durante unos 10 minutos, con calor arriba y abajo.

10. Rellenar los huecos de las berenjenas, con la mezcla y espolvorear con queso rallado, y hornear durante unos 15 minutos.

11. Acompañar este delicioso plato con una ensalada griega o con unas patatas fritas, o unas "patatas al horno lorquinas" que encontraremos en el **blog robotcocinamallorca.com** y que están deliciosas con este plato.

Nota: también están riquísimas (para quién no le guste el queso) poner por encima de las berenjenas tomate frito y espolvoreado con pan rallado como las berenjenas rellenas mallorquinas. **Están igualmente exquisitas.**

□ □ □ □ □ □ □

BERENJENAS RELLENAS DE ESPINACAS Y ATÚN (Thermomix)

