

# Berenjena vegetariana rellena

## Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 cebolla mediana
- 30g de arroz basmati (cocido)
- 20g de lentejas rojas (cocidas)
- Queso de cabra rallado.
- Perejil, aceite de oliva y sal.



## Elaboración:

Primero de todo, hornear la berenjena previamente limpiada. En una sartén pochar la cebolla y añadir el interior de la berenjena escalibada troceada. A continuación incorporar el arroz y las lentejas rojas previamente hervidas. Mezclar toda la masa. Una vez la masa este homogénea rellenar el molde de la berenjena. Por último, incorporar el queso de cabra rallado, el perejil, el aceite de oliva y una pizca de sal.

## Ideal para:

Preparación dificultad media. Ideal para introducir las legumbres.

