

LA BERENJENA

La berenjena pertenece a la familia de las belladonas la cual incluye a los tomates, pimientos dulces y papas. La berenjena es una excelente fuente de fibra y potasio, el cual es bueno para la salud del corazón. También contiene vitamina C, K, B6, ácido fólico y niacina.



Escoja:

- ◆ Berenjenas que estén firmes y pesadas para su tamaño.
- ◆ La cáscara debe ser suave y brillante y de un color intenso.
- ◆ Haga esta prueba de madurez: suavemente presione la cáscara con la yema del dedo. Si se hunde y sube de nuevo, está madura. Si se queda sumida, no lo está.

Evite:

- ◆ Las berenjenas con decoloraciones, golpeadas o magulladas, lo cual es, por lo general, una señal de que la pulpa podría haberse dañado y posiblemente esté podrida

Guárdelas:

No corte las berenjenas antes de guardarlas. Colóquelas sin lavar en una bolsa plástica y métalas en el cajón de verduras del refrigerador. Si no cabe en el cajón de las verduras, simplemente colóquela en una de las repisas del refrigerador.

Sugerencia para servirlos:

- ◆ Primero, lave la berenjena y córtela en los extremos. La mayoría de las berenjenas pueden comerse sin o con la cáscara. Sin embargo, las más grandes y las de color blanco por lo general tienen una cáscara dura. Para quitarle la cáscara, pélela antes de cortarla; o si piensa hornearla, déjele la cáscara y saque la pulpa con una cuchara una vez que esté cocida.
- ◆ Las berenjenas se pueden hornear, rostizar o cocer al vapor.



Dip de berenjena



Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

- 1 berenjena mediana
- 4 cebollines verdes, finamente picados
- 3 cucharadas de perejil, finamente picado
- 1/2 cucharadita de pimienta fresca molida
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de manzana o de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) o de aceite vegetal
- Sal al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Corte la berenjena a la mitad y colóquela en una charola para hornear con la pulpa hacia abajo; hornee durante 45 minutos o hasta que se ablande (las berenjenas más pequeñas requieren menos tiempo). Cuando se haya enfriado lo suficiente como para sostenerla, quítele la cáscara y córtela en pedazos grandes.
2. Mezcle los cebollines, perejil, pimienta, vinagre y aceite en un procesador de alimentos.
3. Coloque la mezcla en un tazón y agregue la berenjena cortada y sal al gusto. Sirva fría o a temperatura ambiente.

Ideas para servirla:

Sirva con galletas saladas, chips de pita o pan tostado.

Notas: _____

LA BERENJENA

Palitos horneados de berenjena

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes

1 berenjena mediana

1 cucharadita de aceite de oliva
(de preferencia) o aceite vegetal

1/2 cucharadita de sal y pimienta *cracker* molida

1/2 taza de miga de pan estilo italiano, o galletas saladas molidas
con algún tipo de sazónador italiano

2 cucharadas de queso parmesano seco rallado

La clara de 1 huevo grande

Aceite en aerosol

1 taza de salsa marinara para usar como *dip*

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F. Forre dos charolas para hornear con papel de aluminio y rocíelas ligeramente con aceite en aerosol.
2. Corte los extremos de la berenjena. Córteela a la mitad y luego en tajadas de 1/4 de pulgada. Coloque cada tajada en la tabla para cortar y córtela en tiras de 1/4 de pulgada cada una. Asegúrese de cortar todas las tiras del mismo tamaño para que se horneen de forma uniforme.
3. Coloque las tiras de berenjena en un tazón y revuelva con el aceite, sal y pimienta. Ponga a un lado.
4. Combine el pan molido con el queso parmesano en un plato. Moje las tiras de berenjena en la clara de huevo y páselas por el pan molido. Asegúrese de recubrir bien cada pieza.
5. Hornee durante 15 minutos y revise si también se han dorado por debajo. Si es necesario, dele vuelta.
6. Enfríe un poco y sirva con salsa marinara.

Notas: _____

Pasta con berenjena



Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

2 berenjenas de medianas a grandes

Sal

4 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) o aceite vegetal

1 cucharadita de ajo, finamente picado

4 tomates chicos, picados

1/4 taza de leche

4 cucharas de albahaca, picada

1/4 taza de queso parmesano rallado

Pimienta fresca molida

Preparación

1. Pele cada berenjena dejando una pulgada de la cáscara en cada extremo. Córteela a lo largo, en tajadas de alrededor de 1/4 de pulgada de grosor. Cubra cada tajada con sal y déjelas reposar durante 30 minutos. Enjuague con agua fría y envuelva en toallas de papel para secarlas. Corte cada pieza en tiras delgadas parecidas a la pasta.
2. Caliente el aceite en una sartén grande para freír. Agregue el ajo y luego la "pasta de "berenjena" y revuelva bien.
3. Agregue los tomates y cocine por tres minutos.
4. Agregue la leche y aumente el fuego para que la salsa se espese.
5. Agregue la albahaca y el queso parmesano y revuelva bien. Sazone con la pimienta. Sirva de inmediato.

Notas: _____
