

Estilos de vida: Rollitos de berenjena

14/01/2016



Hay evidencias que muestran la presencia de la berenjena en la alimentación humana hace miles de años. En la actualidad se distinguen sus aportes en calcio, hierro, potasio y se le reconocen múltiples beneficios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

- Por su contenido de fibras, favorece la digestión y el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento
- Es desintoxicante, ya que ayuda a eliminar sustancias nocivas del organismo
- Su consumo se suele aconsejar a las personas diabéticas y a quienes deben bajar el colesterol
- Produce un efecto diurético, porque actúa contra la retención de líquidos en el cuerpo y la hinchazón, lo que resulta beneficioso a las personas que padecen presión arterial alta
- Se integra muy bien a la dieta de las personas que quieren bajar de peso: porque está libre de grasas y tiene poca cantidad de calorías.

Entre las muchas recetas para preparar las berenjenas, hoy compartimos una muy flexible, que admite tantas variantes como ingredientes usted tenga y prefiera usar en su relleno: los rollitos de berenjena.

Ingredientes (para unos 20 rollitos)

3 berenjenas, preferiblemente largas y no tan anchas

Aceite

Usted puede escoger el relleno, de acuerdo con la disponibilidad de productos y su gusto personal: picadillo, pollo desmenuzado, pescado, masas de cangrejo, lonjas de jamón y queso, vegetales variados, arroz, entre otros. A continuación, le ofrecemos un ejemplo:

1 cebolla
1 pimiento rojo
1 zanahoria
¼ col
¼ lb de queso o dos cucharadas de maicena
sal,
albahaca

Preparación

1. Lavamos bien las berenjena y eliminamos los dos extremos, conservando la cáscara
2. Cortamos las berenjenas a lo largo, formando rodajas más bien finas, de menos de un centímetro. Desechamos dos lonjas, la superior y la inferior, porque están cubiertas con la piel de la berenjena, mientras las restantes solo tienen cáscara en los bordes. Se obtienen de 6 a 7 rodajas por cada berenjena.
3. Se sumergen en un recipiente con agua y sal, para evitar que se pongan oscuras.
4. Cortamos en trozos pequeños los vegetales (pimiento, zanahoria, col, cebolla) y le agregamos una pizca de sal.
5. Dejamos cocinar en una sartén con aceite por 10-15 minutos.
6. A estos ingredientes, le sumamos el queso o la maicena y cocinamos unos pocos minutos más, hasta que se forme una mezcla espesa.
7. Escurrimos bien las rodajas de berenjena y las ponemos a dorar por ambos lados en una sartén con una cucharada de aceite caliente. Si lo prefiere, puede prescindir del aceite y poner todas las rodajas juntas en una cazuela con poca agua, cerrar bien y cocinar unos minutos hasta que la berenjena se ablande ligeramente.
8. Dejamos refrescar.
9. Agregamos una cucharada grande de la mezcla sobre cada rodaja de berenjena y enrollamos.
10. Si prefiere los rollitos más secos, espolvoree la albahaca y ya están listos para servir. Si gusta de las salsas, puede agregar sobre ellos un poco de salsa de tomate condimentada.

Es una receta 100 % natural y nutritiva, que en dependencia del relleno, se puede usar como entrante o plato principal. ¡Experimente!
