



Albergínies farcides de carn i sèmola

↓ **DESCARREGA T LA RECEPТА**



INGREDIENTS (4 persones)

- 4 albergínies
- 100g de sèmola de blat
- 40g de formatge ratllat
- 2 grans d'all
- 400g de carn picada de vedella
- 200g de tomàquet fregit
- 1 cullerada d'oli

 **AFEGIR INGREDIENTS**



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	566,4 Kcal
Hidrats de Carboni	.34,6 g
dels quals sucres	14,8 g
Proteïnes	22 g
Greixos	37,7 g
dels quals saturats	13,4 g
dels quals monoinsaturats.....	16,7 g
dels quals poliinsaturats	5 g
Fibra dietètica	10,5 g



Elaboració

- Cuinar les albergínies senceres, tapades al microones, a potència màxima durant 8 minuts.
- Per una altra banda, picar els alls i sofregir-los en una cassola amb una cullerada d'oli.
- Un cop daurats, afegir la cam i sofregir-la uns 2 minuts.
- A continuació, afegir 500ml d'aigua i esperar a que comenci a bullir. En aquest moment, afegir 100g de sèmola i remoure bé. Salar al gust i deixar bullir a foc mig durant uns 5 minuts, remenant de tant en tant per a que no s'enganxi.
- Afegir després el tomàquet fregit i cuinar tot junt un parell de minuts més.
- Tallar les albergínies per la meitat longitudinalment i, amb una cullera, aixafar la polpa de l'albergínia. Omplir les meitats d'albergínia amb la salsa de cam i sèmola.
- Afegir una mica de formatge ratllat per sobre i cuinar al fom a 200°C uns 8 minuts, fins que quedi ben gratinat.

Característiques nutricionals:

El formatge és un làctic que ens aporta calci i vitamina D. Aquesta vitamina fa que el calci sigui més biodisponible pel nostre organisme. La vedella és una cam vermella rica en ferro. La sèmola és un cereal amb un variat contingut de nutrients i les vitamines que predominen són les del grup B.

El nostre consell:

L'albergínia és una hortalissa que si es cuina a la paella absorbeix molt d'oli, per això, una molt bona opció és fer la cocció prèvia o final al microones o al fom. En aquest plat s'aconsella prendre una fruita de postres per a una aportació de nutrients adequada.

 **Condisline.com**

