

## RIGATONI CON PURÉ DE BERENJENAS

4 porciones.

- 1 berenjena pequeña, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 pinta de tomates cherry
- 3 dientes de ajo, enteros
- 1 pizca de pimienta, sal y chile quebrado
- ¼ taza de piñones (se pueden usar nueces o almendras)
- 1 libra de rigatoni (generalmente una caja contiene 1 lb)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- ½ queso parmesano (o ricota si se prefiere)
- **(Opcional)** 1 pizca de jugo de limón, vinagre balsámico o vino tinto

PRECALENTAR EL HORNO A 400 °F. FORRAR UNA FUENTE PARA HORNEAR CON PAPEL ALUMINIO O PAPEL VEGETAL. EN UN TAZÓN GRANDE, MEZCLAR LA BERENJENA, LOS TOMATES, EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, Y AGREGAR LA SAL, LA PIMIENTA Y EL CHILE QUEBRADO. DISTRIBUIR EN UNA CAPA UNIFORME EN LA FUENTE PARA HORNEAR. ASAR DURANTE 35 MINUTOS O HASTA QUE LA BERENJENA ESTÉ DORADA. MIENTRAS TANTO, COLOCAR LOS PIÑONES (O ALMENDRAS O NUECES TROZADAS) EN OTRA FUENTE PARA HORNEAR, Y COLOCARLA EN EL HORNO DEBAJO DE LA BERENJENA QUE SE ESTÁ ASANDO. ASAR DURANTE 4 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE TOSTADOS. HERVIR LA PASTA HASTA EL PUNTO DESEADO, RESERVAR 2 TAZAS DEL LÍQUIDO DE COCCIÓN. HACER UN PURÉ CON LOS VEGETALES. AGREGAR A LA PASTA. INCORPORAR EL QUESO Y ½ TAZA DE LÍQUIDO DE COCCIÓN (Y UNA PIZCA DE VINAGRE BALSÁMICO). ESPARCIR LOS FRUTOS SECOS SOBRE LA PREPARACIÓN Y DISFRUTAR.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



# BERENJENA

*Es un tipo de belladona, y está estrechamente relacionada con el tomate y la patata.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- ASADA AL HORNO
- A LA PARRILLA

## IDEAS DE RECETAS

- RATATOUILLE
- MINIPIZZAS
- SALSA PARA PASTA
- BERENJENAS A LA PARMESANA
- SALUDABLES

## ALMACENAMIENTO

- LO IDEAL ES A 50 GRADOS; LA NEVERA PROPORCIONA DEMASIADO FRÍO, LA TEMPERATURA AMBIENTE ES DEMASIADO ALTA.
- ELIJA UN LUGAR FRESCO Y SECO.

## NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: ANTIOXIDANTES.
- BUENA FUENTE DE: FIBRA, VITAMINAS A, B, C, E Y K, ÁCIDO FÓLICO Y POTASIO.
- 5 %.

## SUGERENCIAS

- SE PUEDEN SALAR Y DRENAR ANTES DE COCINAR: ESTO AYUDA A MANTENER LA PULPA FIRME PARA QUE ABSORBA MENOS HUMEDAD, Y REDUCIR EL SABOR AMARGO.
- ¡NO quite la piel!, ahí es donde se encuentra la mayoría de los nutrientes.
- SE DEBE COCINAR BIEN.