



BERENJENA RELLENA DE PESCADO SIN GLUTEN

Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>

Ingredientes:

2 berenjenas
1 puerro
2 cebollas pequeñas
150 gr. de gambas
200 gr. de cola de merluza sin piel
100 gr. mantequilla
100 ml. nata
75 gr. de queso rallado para gratinar
Kétchup sin gluten
Pan rallado sin gluten
Aceite de oliva
Laurel
Sal
Pimienta

4 Raciones


gloton
sin gluten



Cortamos las berenjenas por la mitad y las vaciamos de carne. Añadimos sal y aceite.



Las metemos al horno precalentado a 200°C durante 30 minutos. Horno en posición arriba y abajo.



Sofreímos el puerro y la cebolla con aceite y mantequilla y una hoja de laurel. Añadimos la berenjena.



Cortamos la gamba y la merluza y se lo añadimos al sofrito.



Echamos la nata y un poco de kétchup sin gluten. Removemos.



Añadimos pan rallado sin gluten para espesarlo y lo quitamos del fuego.



Rellenamos la berenjena y le echamos un poco de queso rallado la volvemos a meter en el horno a 200 grados hasta que se gratine.



¡Y listo!