

Hivern

Primavera

x

Estiu

Tardor

Albergínies farcides de verdures amb anxoves

Amb trossos de verdures

Ingredients

- 2 albergínies
- 1/2 carbassó
- 1/2 pabrot
- pastanaga
- Ceba de Figueres
- tomata
- Anxoves de l'Escala
- Formatge de cabra
- Oli d'oliva verge extra de l'Empordà
- Herbes provençals
- Sal

Durada

1h

Nº Plats

2

Utensilis

- Paella
- Safata per forn
- Ganivet
- Espàtula
- Cullera

Preparació

Escalfem el forn a 180°C

Tallem les albergínies en dues meitats, de dalt a baix, amb un ganivet fem talls en la seva polpa, sense tallar-ne la pell.

Posem les quatre meitats a la safata del forn i afegim una mica d'oli i sal. Ho posem al forn 20min.

Piquem la ceba a daus, la sofregim a una paella amb una mica de sal. Tallem la resta de verdures en daus petits i ho afegim a la paella, ho deixem 10 min. més.

Passat el temps, treiem les albergínies del forn i retirem la polpa amb l'ajuda d'una cullera. Aneu en compte de no trencar la pell ja que ens servirà de recipient per posar les verdures.

Piquem la polpa de l'albergínia i l'afegim a la paella amb les verdures que s'estan sofregint, ho deixem 5 min més.

Agafem les meitats de les albergínies buides i amb una cullera les omplim amb les verdures sofregides. Per sobre hi posem formatge de cabra, anxoves i herbes provençals.

Posem les albergínies farcides a gratinar al forn durant 10min.