

Delicias de berenjena. Receta casera

Las **Delicias de berenjena** hacen verdadero honor a su nombre, porque están deliciosas. La berenjena es una hortaliza típicamente mediterránea y que posee numerosas virtudes. Como son sus escasa calorías y su gran riqueza en antioxidantes. Es una verdadera reina de los antioxidantes, porque contiene vitamina E, ácidos fenólicos y antocianinas, los pigmentos responsables del color morado de su piel. Además, es un alimento apto para diabéticos, ya que aporta muy pocos hidratos de carbono y tiene un gran poder saciante. Para sacarle el máximo partido es mejor consumirlo con su piel, porque en ella se encuentran valiosos antioxidantes y buena parte de su fibra.

Lo mejor para comer este plato de la forma más saludable posible es dejar reposar las delicias de berenjena en un papel de cocina unos minutos después de freírlas. De esta forma eliminamos el exceso de aceite y bajamos las calorías. Son facilísimas de preparar y el resultado es fantástico. Son una gran opción para acompañar a una hamburguesa vegana, o simplemente por descubrir nuevas opciones con las que sustituir a las típicas patatas fritas.

Ingredientes

2 berenjenas

1 l de leche

60 g harina

60 g de pan rallado

Sal, pimienta y comino al gusto

Aceite de Oliva Virgen Extra para freír

Preparación de las Delicias de berenjena

En un bol ponemos la leche. Pelamos las berenjenas y las cortamos en palitos, las echamos en la leche y las dejamos reposar durante 6 horas. Pasado ese tiempo, las escurrimos y reservamos en un plato. En un recipiente mezclamos la harina, el pan rallado y los condimentos.

En una sartén honda ponemos el aceite para freír y cuando esté bien caliente pasamos los palitos de berenjena por la mezcla que tenemos en el recipiente y los freímos; después, los escurrimos en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y que sea más sano. ¡LISTO!

Os recomendamos nuestra receta de **Calabaza frita**, otra opción de verdura muy chula.