

HOW TO:

EGGPLANT Berenjena



WHAT IS EGGPLANT? Eggplant, a member of the nightshade family, is commonly large, purple, and pear shaped, but several white, green, and striped varieties exist in differing sizes and shapes. When cooked, eggplant has a creamy texture and may be used as a meat substitute in many dishes. Eggplant is a good source of dietary fiber.

HOW TO SELECT EGGPLANT: Look for eggplants that are firm, smooth, and shiny.

HOW TO PREPARE EGGPLANT: Thoroughly wash eggplant before consuming.

- **Sautéed Eggplant:** Cube the eggplant and cook in a large pan with a little olive oil over medium heat for 20 minutes. Add eggplant to a sauce and serve over pasta.
- **Roasted Eggplant:** Preheat the oven to 350°F. Slice the eggplant into disks and place on a baking sheet lined with aluminum foil and drizzled with olive oil. Bake for 20 minutes. Remove from oven and pour marinara sauce over the eggplant. Sprinkle with mozzarella cheese. Place back in the oven until cheese has melted, about 5-10 minutes.
- **Eggplant Dip:** After roasting the eggplant at 350°F for 30 minutes, allow eggplant to cool then scoop out and puree the flesh in a food processor with some garlic, olive oil, lemon juice, and salt. Serve dip with vegetables or crackers.
- **Eggplant Pasta:** Slice eggplant lengthwise and use as “pasta” for lasagna. Substitute all of the noodles with eggplant or use half pasta and half eggplant.

¿QUÉ ES LA BERENJENA? La berenjena es de la familia de las solanáceas, normalmente es larga, de color púrpura y tiene forma de pera, aunque se pueden encontrar algunas variedades blancas, verdes y de rayas de diferentes tamaños y colores. Al cocinar la berenjena tiene una textura cremosa, por lo que puede ser usada para sustituir la carne en muchos platos. La berenjena es una buena fuente de fibra.

CÓMO SELECCIONAR BERENJENA: Escoja berenjenas que sean firmes, suaves, y brillantes.

CÓMO PREPARAR BERENJENA: Lave muy bien las berenjenas antes de consumirlos.

- **Berenjenas Salteadas:** Corte las berenjenas en cubitos y sofríalas con un poco de aceite de oliva, a fuego medio, por 20 minutos. Añada las berenjenas a una salsa y sívala sobre pasta.
- **Berenjenas Horneadas:** Precaliente el horno a 350°F. Corte la berenjena en rodajas y colóquelas en una bandeja para hornear previamente forrada con papel de aluminio. Luego rocíelas con aceite de oliva. Hornéelas durante 20 minutos. Sáquelas del horno y agrégueles salsa marinara por encima. Luego cúbralas con queso mozzarella. Llévelas de nuevo al horno, hasta que el queso se derrita. Aproximadamente de 5-10 minutos.
- **Dip de Berenjena:** Después de hornear la berenjena a 350°F por 30 minutos, deje que se enfríe, sáquele la pulpa y hágala puré en el procesador de alimentos, añádale ajo, aceite de oliva, jugo de limón y sal al gusto. Sívala con trozos de vegetales o galletas.
- **Pasta de Berenjena:** Corte la berenjena a lo largo, en rebanadas, y úsela como pasta para lasaña. Puede sustituir toda la pasta por berenjenas, o hacer mitad pasta y mitad berenjena.

