



## Escabeche de berenjenas

### Descripción

[vc\_row][vc\_column width=»1/3?][vc\_column\_text]El escabeche de berenjenas es un plato perfecto para una picada, o para darle un sabor veraniego a un bocata o sandwich. Muy fácil de preparar, tendrás que demostrar paciencia, ya que una vez la preparación terminada, toca «olvidarlo» unas 2 semanas. Luego, es hora de degustarlo, con pan tostado o unas crackers.[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width=»2/3?][vc\_single\_image image=»3188? img\_size=»full» onclick=»zoom»]/[vc\_column]/[vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Receta del escabeche de berenjenas

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_row][vc\_row equal\_height=»yes» content\_placement=»top» css=».vc\_custom\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc\_column width=»1/4?][vc\_column\_text]3-4 pers[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width=»1/4?][vc\_column\_text]Preparación 15 min[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width=»1/4?][vc\_column\_text]Cocción 10 min[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width=»1/4?][vc\_column\_text]Nivel fácil[/vc\_column\_text]/[vc\_column]/[vc\_row][vc\_row][vc\_column width=»1/3?][vc\_column\_text css=».vc\_custom\_1591476440830{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

### Ingredientes

- 400g de berenjenas
- 4-5 cucharas soperas de sal gruesa
- vinagre
- ají molido (facultativo)
- laurel
- oregano
- pimienta en granos
- 4-5 dientes de ajo
- aceite de oliva

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width=»2/3?][vc\_column\_text]

## Paso a paso

1. Primero, lavar las berenjenas con abundante agua.
2. Pelarlas dejando una tira de piel cada dos tiras. Cortar en rodajas de 0,5 cm y cubrir con la sal gruesa (repartiendo la sal de forma uniforme). Poner en un colador y dejar escurrir por lo menos 3h.
3. Luego, enjuagar varias veces para eliminar la sal.
4. Hervir agua en una caserola y añadir un poco de vinagre (5cl más o menos). Poner las berenjenas a cocinar por 5-10 min.
5. Una vez cocidas, escurrir bien y secarlas con papel. Las suelo cortar en cuadraditos para que sea más fácil de comer luego.
6. Pelar los dientes de ajo y cortar en tiritas.
7. En un frasco de vidrio (tipo frasco de mermelada), poner capas sucesivas de berenjena, ají, laurel, orégano, pimienta y ajo. Una vez toda la berenjena en el frasco, cubrir con abundante aceite de oliva (tienes que cubrir totalmente todos los alimentos para que no se fermente).
8. Cerrar el frasco y poner en la nevera. Dejar por lo menos 2 semanas antes de degustar.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Trucos para el escabeche de berenjenas

- Le puedes añadir un tercio de botella de vino blanco al agua de cocción de las berenjenas.
- También le puedes agregar cebolla y zanahoria cortadas muy fino y cocidas en agua.
- Después de dos semanas de reposo, puedes comer las berenjenas. Si deseas conservarlas más tiempo, tendrás que, justo después de la confección del frasco, esterilizarlo.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement=»middle»][vc\_column width=»1/6?][vc\_column][vc\_column width=»2/3?][vc\_message message\_box\_color=»mulled\_wine» icon\_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc\_custom\_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc\_message][/vc\_column][vc\_column width=»1/6?][/vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement=»middle»][vc\_column][vc\_separator color=»mulled\_wine» border\_width=»3? el\_width=»50?][/vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»-1? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1592763293914-c3b23d66-0ba2-7? taxonomies=»98, 184? filter\_source=»category»][/vc\_column][/vc\_row]

## CATEGORY

1. Aperitivo
2. Rincón salado

## POST TAG

1. fresco y ligero
2. sin lactosa

## Categoría

1. Aperitivo
2. Rincón salado

## Etiquetas

1. fresco y ligero
2. sin lactosa

## Fecha de creación

30/07/2020

## Autor

admin

default watermark