

Pasta de Berenjena y Tomate

El salmón es rico en vitaminas del complejo B y ácidos grasos omega-3, los cuales ayudan a proteger la salud de los ojos, especialmente si tienes antecedentes familiares de degeneración macular o cataratas.

¡Y qué mejor manera de disfrutar tu vitamina B... que en una pizza!



Ingredientes:

- 1 berenjena mediana, pelada y cortada en cubos
- Sal gruesa (kosher o sal de verdad)
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1/2 cebolla amarilla mediana, picadita
- 3-4 dientes de ajo, picaditos
- 1/2 libra de carne de cordero molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta dulce (*Allspice*)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 lata (28 oz / 800 g) de tomates pelados y triturados
- 8-12 oz (225-340 g) de pasta penne, cocida al dente
- 1/4 taza de perejil italiano fresco picadito
- Queso parmesano

Instrucciones:

1. Coloca la berenjena en un colador, espolvorea generosamente con sal gruesa, ponle algo pesado encima y deja reposar 40 minutos. Luego enjuaga y seca.
2. Calienta 1 cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Cocina la berenjena hasta que esté dorada por todos lados (unos 20 minutos). Retira y reserva.
3. En el mismo sartén, calienta el aceite restante y sofríe la cebolla, ajo, carne de cordero, canela, pimienta dulce, sal y pimienta hasta que la carne esté cocida.
4. Agrega los tomates triturados, baja el fuego y deja hervir a fuego lento 15-20 minutos. Añade nuevamente la berenjena y ajusta la sazón al gusto.
5. Coloca la pasta cocida en un bol grande y vierte la salsa encima.
6. Decora con perejil fresco picado y queso parmesano rallado. Sirve queso extra al lado si lo deseas.

Eggplant And Tomato Pasta

Salmon is rich in B-vitamins and omega-3 fatty acids, both of which can help protect eyes, particularly if you have a family history of either macular degeneration or cataracts.

What a great way to enjoy your vitamin B... in a pizza!!



Ingredients:

- 1 medium eggplant, peeled, cut into cubes
- coarse salt (kosher or real salt)
- 2 tbsp olive oil, divided
- 1/2 medium yellow onion, diced small
- 3-4 cloves garlic, minced
- 1/2 lb ground lamb
- 1 tsp ground cinnamon
- 1/2 tsp allspice
- 1 tsp salt
- 1/2 tsp freshly ground black pepper
- 28 oz can peeled and crushed tomatoes
- 8-12 oz penne pasta, cooked al dente
- 1/4 cup chopped fresh Italian parsley
- Parmesan cheese

Instructions:

1. Place eggplant in a colander, sprinkle generously with coarse salt, weigh down, and let sit 40 minutes. Rinse and pat dry.
2. Heat 1 tbsp oil in a large skillet over medium-high heat. Cook eggplant until golden on all sides (about 20 minutes). Remove and set aside.
3. In the same skillet, heat remaining oil and sauté onion, garlic, lamb, cinnamon, allspice, salt, and pepper until lamb is cooked.
4. Stir in crushed tomatoes, lower heat, and simmer 15-20 minutes. Add eggplant back and adjust seasoning.
5. Place cooked pasta in a large bowl and pour sauce over it.
6. Garnish with chopped fresh parsley and grated Parmesan cheese. Serve extra cheese on the side if desired.