Recetas con berenjenas al horno con miel y vinagre de módena

Este plato es muy sencillo y rápido de hacer y estamos seguros que se convertirá en uno de tus preferidos de tu libro de recetas particular. Acompáñalo con una ensalada durante el almuerzo o prepáralo para una cena ligera, ¡ve tomando nota! Las recetas con berenjenas al horno no solo están exquisitas, si no que nos aportan muchas propiedades y beneficios para la salud. En general, aunque depende de la forma de cocinarlas, son alimentos hipocalóricos, por lo que también puedes disfrutar de ellos incluso cuando estés a dieta.

Las berenjenas con miel al horno son una de las recetas más deseadas, ideales para ponerlas de entrante en cualquier ocasión, desde una comida de domingo hasta una cena de Navidad. ¿Quién puede resistirse a ellas? Nosotros no y tu familia seguro que tampoco. ¡Sin duda se chuparán los dedos!

Riquísimas berenjenas al horno con miel y vinagre de módena

**Vamos a necesitar:**

* Una berenjena.
* Miel.
* Vinagre de módena.
* Aceite y sal.

**Cómo lo hacemos:**

Lo primero que vamos a hacer es cortar las **berenjenas** en rodajas y meterlas en un cazo con agua y sal durante media hora. En este tiempo vamos a aprovechar para precalentar el horno a unos 180 grados. Es importante aprovechar siempre el tiempo de precalentamiento para hacer mientras otra parte de la receta: en la cocina, como en cualquier otro ámbito de tu vida, el tiempo es oro. ¡Apróvechalo al máximo!

Una vez trascurrido este tiempo, sacamos las berenjenas del agua y las lavamos muy bien bajo el grifo de agua fría por si han quedado restos de algo. A continuación las ponemos a secar en una fuente o un plato grande forrado con papel absorbente. Es importante que cuando las retiremos, nos fijemos que no se haya quedado pegado ningún trozo de papel, un pequeño despiste más común de lo que puede parecer que nos arruinaría nuestra receta de berenjenas al horno.

A continuación, cogemos una brocha y vamos pintando las berenjenas con aceite de oliva. Añadimos también una pizca de sal, pero ¡recuerda! Ya son saladas de por sí, por lo que es mejor que te quedes corto a que te pases con ella.

Cuando las tengas preparadas, coloca las berenjenas sobre la bandeja del horno previamente cubierta con papel vegetal para cocinar. Así evitarás que se queden pegadas y además eliminarás el exceso de aceite. Programamos el horno a 180º durante 15-20 minutos y mientras tanto, continuamos con otra tarea.

Llega el momento de preparar la “salsa”. En un bol pequeño, mezclamos la miel y el vinagre, con una proporción de 2 cucharadas de miel por 1 de vinagre de módena. Mezclamos bien hasta que quede homogéneo y bien repartido.

Una vez que las berenjenas muestren un aspecto doradito, las sacamos del horno y las rociamos con esta mezcla. Si tienes un difusor mejor, pero si no también te puedes servir de una cucharita de café para que se reparta en igual cantidad por toda nuestra receta de berenjenas al horno.

¡Listo! Ya tenemos hechas nuestras *berenjenas al horno* con miel y vinagre de módena.