

Milanesa de berenjena con 3 quesos con ensalada



Ingredientes

Berenjenas grandes: 2 Unidades

Harina de trigo: 100 g

Sal y pimienta negra: A gusto

Salsa de tomate: 200 MI

Queso Azul: 40 g

Huevos: 2 Unidades

Pan rallado o panko: 150 g

Aceite en spray o en pincel: A gusto

Queso Gouda: 40 g

Queso Parmesano: 40 g

ensalda

Nueces: 50 g

Una manzana Granny Smith:

Canónigo o Lechuga de campo: 100 g

Queso Azul: 20 g

Aceite de oliva virgen extra y sal: A gusto

Preparación de la Receta

- Lava las berenjenas, pínchalas con un tenedor y colócalas enteras en la cesta de la airfryer
- Cocínalas a 180°C durante 25-30 minutos, girándolas a mitad de cocción, hasta que estén tiernas y la piel comience a arrugarse.
- Saca las berenjenas y deja que se enfríen un poco para manipularlas
- Pela cuidadosamente, dejando el pedúnculo
- Colócalas entre papel de horno y aplástalas ligeramente para que queden con forma de filete grueso.
- Sazona las berenjenas aplastadas con sal y pimienta
- Pásalas primero por *harina*, luego por *huevo* batido y finalmente por pan rallado o panko, presionando bien para que el rebozado se adhiera.
- Coloca las berenjenas rebozadas en la cesta de la airfryer
- Rocía con un poco de aceite en spray
- Cocina a 190°C durante 8-10 minutos por cada lado, hasta que el rebozado esté dorado y crujiente.

- Sobre cada milanesa caliente, reparte una cucharada de salsa de *tomate* y distribuye los quesos
- Vuelve a meter las milanesas a la airfryer 3-5 minutos a 190°C, hasta que los quesos estén fundidos y ligeramente dorados.

Para la ensalada

- Corta las manzanas en bastones finos
- Pon en un bol los canónigos o la *lechuga* de campo y la *manzana*
- *Añade* las nueces rotas y el queso azul y sirve junto a la **berenjena**.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/milanesa-de-berenjena-con-3-quesos-con-ensalada-de-canonigos>