

# Milanesas de berenjena y quinoa + Zanahorias glaseadas con tomillo

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Milanesas de berenjena y quinoa

**Berenjenas:** 2 Unidades

**Huevos:** 3 Unidades

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Avena arrollada:** 1 Taza

**Perejil picado:** 2 cdas.

**Ajo:** 2 Dientes

**Quinoa:** 1 Taza

### Zanahorias glaseadas con tomillo

**Tomillo:** 1 cda.

**Miel:** 2 cdas.

**Zanahorias:** 2 Unidades

**Comino:** 1 cdita.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Manteca clarificada:** 1 cda.

## Preparación de la Receta

### Milanesas de berenjena y quinoa

- Pele y pique los dientes de *ajo*.
- Procese la mitad de la **quinoa**.
- Coloque en una fuente plana la *avena*, la *quinoa* procesada y la *quinoa* entera, mezcle y reserve.
- Coloque los huevos en un bowl, incorpore el *perejil*, los ajos, sal y pimienta, mezcle bien.
- Corte las berenjenas con piel a lo largo no muy finas.

## Zanahorias glaseadas con tomillo

- Pele las zanahorias y córtelas en bastones en forma diagonal, tener en cuenta que deben tener el mismo tamaño.

### Armado

- Pase las berenjenas por el *huevo con perejil*, luego apánelas con la *avena con quinoa*, preceda de la misma forma una vez más.
- En una placa con aceite de oliva acomode las milanesas de **berenjena** y cocínelas en horno.
- En una sartén caliente con *manteca* clarificada y aceite de oliva dore las zanahorias, incorpore **tomillo**, *comino*, sal y pimienta, cocine a fuego máximo durante aproximadamente 10 minutos, a mitad de cocción agregue la miel.

### Presentación

- Sirva en un plato una milanesa de *berenjena con quinoa* y acompañe con las zanahorias glaseadas con *tomillo*.

### Tips

- 

#### - Quinoa

- Los antiguos Incas lo llamaron “El Grano Madre”, fue su alimento básico durante miles de años y la veneraron como planta sagrada.
- Su bajo contenido de gluten posibilita la elaboración de alimentos dietéticos.

#### - Tomillo

- En la Edad Media las mujeres daban a sus caballeros y a los guerreros regalos en los que incluían hojas de *tomillo*, ya que creían que aumentaba el coraje del portador.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/milanesas-de-berenjena-y-quinoa-zanahorias-glaseadas-con-tomillo>