

ALBERGÍNIES FARCIDES DE VERDURA DE TEMPORADA I GRA D'ESPELTA PETITA

Ingredients: 4 albergínies, 1 ceba tallada prima, 2 pebrots verds tallat a tires fines, 1 pebrot vermell tallat a daus,(pot ser escalivat), 200 g de carbassa i 200 g de gra d'espelta, Formatge ratllat (opcional).

Preparació per bullir l'espelta: Poseu-la en remull 12 hores . Esbandiu l'espelta i la poseu a bullir amb aigua mineral i sal durant 40 minuts, aproximadament.

Mentrestant, talleu les albergínies per la meitat i feu-hi unes escissions a la part blanca.

Fregiu-les o feu-les al forn , fins que agafin un color daurat. Quan estiguin fredes amb l'ajut d'una cullera traieu la carn. Reserveu-ho.

En una paella amb oli sofregiu la ceba, una vegada estigui transparent afegiu-hi els pebrots i seguiu sofregint. Al cap d'una estona poseu-hi el gra d'espelta i li doneu unes voltes.

Farciu l'albergínia amb aquest preparat i si voleu poseu hi una mica de formatge ratllat per sobre i gratineu

*Aquest preparat pot servir per altres farcits: el carbassó,xampinyons,farcellet de col. etc
Els tomàquets es poden farcir sense coure'ls*