

BERENJENAS A LA CREMA CON GAMBAS Y JAMÓN

INGREDIENTES:

750 g de berenjenas de color violeta

500 g de gambas frescas con cabeza y piel

150 g de queso Emmental

200 g de jamón serrano

3 o 4 dientes de ajo

1/2 decilitro de aceite si "freímos" los ajos en el microondas = 5 cucharadas

aceite de oliva en abundancia si vamos a freír las berenjenas en la sartén

harina si vamos a freír las berenjenas

Bechamel

PREPARACIÓN

Lavar las gambas debajo del grifo de agua fría y nunca sumergidas, escurrirlas en un colador, y pelarlas conservando las cabezas y las patitas y tirando la piel del cuerpo.

Con estas cabezas y patas y 3 decilitros de leche haremos un concentrado de gambas o marisco en el Thermomix o por el método tradicional.

Pelar los ajos y dejarlos enteros.

Picar muy fino el jamón con la Thermomix en velocidad máxima, pero sólo ir y volver; en el Thermomix conseguimos hebritas finas de jamón que van muy bien para este plato.

Cortar las berenjenas en rodajas de 1/2 cm de grosor, espolvorearlas con bastante sal y dejarlas así unos 5 o 10 minutos. Con este procedimiento conseguimos que pierdan el amargor que a veces tienen. Si la pila de la cocina está bien limpia y seca se pueden poner allí las berenjenas. Al cabo de ese tiempo, lavarlas bien para que no resulten saladas, escurrirlas, secarlas un poco con papel absorbente de cocina y cocinarlas.

Se pueden freír o cocer en su jugo como veremos un poco más adelante.

Confeccionar la bechamel por cualquiera de los 3 procedimientos que se pueden emplear: el Thermomix si lo tenemos, el microondas o el cacito. Como vamos a utilizar un "concentrado de gambas" en lugar de leche, esta bechamel saldrá de color rosa intenso y con un sabor delicioso a gamba.

ELABORACIÓN DE LAS BERENJENAS

a. Freír las berenjenas en la sartén.

Si las vamos a freír, enharinarlas previamente.

Poner a calentar aceite de oliva en abundancia, el suficiente para cubrirlas, y cuando el aceite esté ligeramente caliente meter los ajos y dejarlos dorar sin quemarlos. Con este procedimiento aromatizamos un poco el aceite que luego transmitirá el sabor del ajo a las berenjenas.

A continuación retirar los ajos e ir metiendo las rodajas de berenjena enharinadas. A los pocos segundos, cuando se comprenda que ya están doradas por el lado que está sumergido en el aceite, darles la vuelta ayudándonos de un tenedor largo de cocina y de una espumadera de alambre o de unas pinzas de cocina.

4. Sacarlas, ayudándonos de dichos utensilios, y dejarlas encima de papel absorbente de cocina para que éste absorba el exceso de aceite y las gotas que caen de la espumadera.

b. Cocción de las berenjenas en su jugo en el microondas.

Si se tiene microondas y se quiere evitar el proceso engorroso de freír las berenjenas, y evitar también las calorías que añadimos al plato al freírlas, se pueden cocer en el microondas. Como además la receta lleva muchos ingredientes, a la hora de comer este plato, no se nota para nada si las berenjenas están fritas o cocidas, y resultan así más fáciles de digerir y menos calóricas.

Colocar las berenjenas en un buen recipiente que tenga una tapa que encaje bien.

Como las microondas penetran sólo 2 o 3 centímetros de profundidad, las berenjenas se pondrán en una sola capa, para que la cocción sea buena y, como no nos caben todas de una sola vez, las haremos en dos veces.

Se pueden cocer así, sin nada, ni siquiera aceite puesto que la siguiente preparación, la bechamel, sí va a llevar gasa, la mantequilla.

Si se quisiera, también se podrían "freír" los ajos enteros y pelados en el microondas, con $\frac{1}{2}$ decilitro de aceite, y en el mismo recipiente del que hablábamos anteriormente, pero esta vez con el recipiente destapado.

Tener la precaución de remover bien los ajos con el aceite, antes de freírlos, para que se queden bien envueltos de gasa. Programar 2 o 3 minutos, al 100 por 100 de potencia, es decir a potencia máxima, pero vigilándolos porque se pueden quemar.

A continuación sacar los ajos, añadir las rodajas de berenjenas y removerlas bien con el aceite de los ajos. Dependiendo de la potencia del microondas, de la variedad de las berenjenas, y de su grosor, se podrá tardar 6 o 7 minutos al 100 por 100 de potencia.

Comprobar siempre que están hechas, pinchando con una aguja de cocina, y no pasarse nunca de tiempo para que no se resequen.

Si no estuvieran blandas programar algún minuto más.

Si freímos ajos, las berenjenas se pondrán en la parte inferior de la fuente multiuso, en donde hemos frito los ajos, y no usaremos la rejilla.

ELABORACIÓN FINAL DEL PLATO Y PRESENTACIÓN.

En una fuente refractaria grande, puesto que va a ir al horno poner las berenjenas en una capa.

Encima el jamón muy picado, luego las gambas crudas y cubrir con la bechamel.

Espolvorear por encima el queso rallado y meter en el horno caliente y con el gratinador muy fuerte hasta que el queso se funda y forme una bonita costra dorada.

Servir a continuación.

Aquí la presentación va unida al recipiente, y hay fuentes de horno de cerámica muy bonitas.

MI SUGERENCIA

No olvidar que en el microondas se puede cocinar con muy poca grasa, pero todos los alimentos deben estar bien envueltos en ella.