

# No-Fry Eggplant Parmesan Stacks

Serves 4-6

## Ingredients

- 1 large eggplant
- 1 cup tomato sauce
- 5 ounces Mozzarella cheese, diced
- 4 ounces Parmesan cheese, grated
- Flour to dust (about 1/2 cup)
- 2 ounces extra-virgin olive oil, plus more to grease the baking sheet
- 4-6 fresh basil leaves, torn into small pieces
- salt and pepper to taste

## Directions

1. Preheat oven to 425°F. Prepare the eggplants by cutting off their tops and a thin layer of skin from their bottoms, then slice them into 3/4-inch-thick rounds. Place the rounds in a sprinkle them with salt. Set aside for 20-30 minutes to let their juices run out. Once you are ready to use them, rinse them quickly, pat dry them with paper towels until dry.
2. Grease a baking sheet with olive oil, and place some flour on a plate. One by one, dust the eggplant slices with flour. Bake for 12-15 minutes and remove from the oven. Place half the slices on the baking sheet in a single layer, cover with tomato sauce, a few basil leaves, some mozzarella and a sprinkle of grated Parmesan. Repeat, layering all the ingredients, finishing with the Parmesan..
3. Bake for 20-25 minutes, until the stacks are golden and bubbly. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Eggplant is a nutrient-dense food, offering fiber, vitamins, minerals, and antioxidants, particularly manganese and potassium.

# Berenjenas la parmesana sin freír

Porciones: 4 -6

## Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 1 taza de salsa de tomate
- 5 onzas de queso mozzarella, cortado en cubitos
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- Harina para espolvorear (aproximadamente 1/2 taza)
- 2 onzas de aceite de oliva virgen extra y más para engrasar la bandeja para hornear
- 4-6 hojas de albahaca fresca, cortadas en trozos pequeños
- sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°F Prepare las berenjenas cortándoles la parte superior y una fina capa de piel de la base. Luego, córtelas en rodajas de  $\frac{3}{4}$  de pulgada de grosor. Colóquelas en una bandeja y espolvoréelas con sal. Déjelas reposar de 20 a 30 minutos para que suelten su jugo. Cuando las vaya a utilizar, enjuáguelas rápidamente y séquelas con papel absorbente hasta que se sequen.
2. Engrase una bandeja para hornear con aceite de oliva y coloque un poco de harina en un plato. Una por una, espolvoree las rodajas de berenjena con harina. Hornee de 12 a 15 minutos y retire del horno. Coloque la mitad de las rodajas en la bandeja en una sola capa, cúbralas con salsa de tomate, unas hojas de albahaca, un poco de mozzarella y espolvoree con parmesano rallado. Repita, colocando todos los ingredientes en capas y terminando con el parmesano.
3. Hornee de 20 a 25 minutos, hasta que las rodajas estén doradas y burbujeantes. ¡Buen provecho!

### **Nutrition Quick-Fact**

La berenjena es un alimento rico en nutrientes, que ofrece fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, especialmente manganeso y potasio.