Ensalada de berenjena con pollo al horno

- 1 muslo y contra muslo de pollo
- 1 berenjena
- 1 pizca de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de postre de vinagre de vino blanco
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal gorda de cocinar
- Pimienta en grano

Preparación

1. Limpia la berenjena y córtala a lo ancho en rodajas de 1 cm de grosor. Espolvoréala con sal gorda y déjala reposar durante 1 hora.
2. Pela y pica el ajo. Lava y pica el perejil.
3. Lava la berenjena y sécala bien para trasladarla a la fuente de hornear. Con el horno precalentado, introduce la berenjena durante 20 minutos dándole la vuelta de vez en cuando. Cuando se haya tostado ligeramente la piel de la berenjena y la pulpa esté tierna, retírala del horno, quítale la piel y déjala enfriar.
4. Corta la berenjena en tiras a lo largo de 1 cm de grosor y colócalas en una fuente para servir. Aderézala con aceite, vinagre, ajo y perejil picados. Añade un poco de sal y pimienta recién molida y deja reposar en el frigorífico 2 horas antes de servirla.
5. Mientras la berenjena va reposando, haz el pollo. Coloca el muslo y el contra muslo en una bandeja del horno y báñalo con medio vaso de vino blanco y medio vaso de agua.
6. Con el horno precalentado a 200º C, introduce la bandeja del pollo durante 20-30 minutos hasta que veas que el pollo se va dorando y por dentro se queda tierno. Sírvelo en una fuente con su jugo y la ensalada de berenjena ya reposada.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bífidus
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	30-45 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €.