

### **Spaghetti Sauce Eggplant Parmesan Bake**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings    **Total Time:** 1 hour and 20 minutes

#### **Ingredients:**

1 large eggplant, sliced into rounds  
1 cup breadcrumbs  
2 eggs  
Oil for frying (vegetable, avocado, or canola oil)  
1 can (15 ounces) spaghetti sauce  
1 cup shredded mozzarella cheese  
Fresh basil leaves for garnish  
Salt



1. Sprinkle eggplant slices with salt and let them sit for 30-40 minutes to draw out excess moisture. Rinse and pat dry.
2. Dip eggplant slices in beaten eggs, then coat with breadcrumbs.
3. In a skillet, heat about 1/4 inch of grapeseed oil in a nonstick skillet over medium and fry eggplant slices until golden brown on both sides (about 1 minutes each side).
4. Preheat the oven to 375°F (190°C).
5. In a baking dish, layer fried eggplant slices with spaghetti sauce and mozzarella cheese.
6. Repeat the layers, finishing with a layer of cheese on top.
7. Bake for 20-25 minutes or until the cheese is melted and bubbly.
8. Garnish with fresh basil leaves before serving.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### **Spaghetti Sauce Eggplant Parmesan Bake**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings    **Total Time:** 1 hour and 20 minutes

#### **Ingredients:**

1 large eggplant, sliced into rounds  
1 cup breadcrumbs  
2 eggs  
Oil for frying (vegetable, avocado, or canola oil)  
1 can (15 ounces) spaghetti sauce  
1 cup shredded mozzarella cheese  
Fresh basil leaves for garnish  
Salt



1. Sprinkle eggplant slices with salt and let them sit for 30-40 minutes to draw out excess moisture. Rinse and pat dry.
2. Dip eggplant slices in beaten eggs, then coat with breadcrumbs.
3. In a skillet, heat about 1/4 inch of grapeseed oil in a nonstick skillet over medium and fry eggplant slices until golden brown on both sides (about 1 minutes each side).
4. Preheat the oven to 375°F (190°C).
5. In a baking dish, layer fried eggplant slices with spaghetti sauce and mozzarella cheese.
6. Repeat the layers, finishing with a layer of cheese on top.
7. Bake for 20-25 minutes or until the cheese is melted and bubbly.
8. Garnish with fresh basil leaves before serving.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## **Berenjenas al Horno con Salsa de Espaguetis**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora y 20 minutos

### **Ingredientes:**

1 berenjena grande, cortada en rodajas  
1 taza de pan rallado  
2 huevos  
Aceite para freír (aceite vegetal, de aguacate o de canola)  
1 lata (15 onzas) de salsa de espaguetis  
1 taza de queso mozzarella rallado  
Hojas de albahaca fresca para adornar  
Sal



1. Espolvoree las rodajas de berenjena con sal y déjelas reposar durante 30-40 minutos para eliminar el exceso de humedad. Acláralas y sécalas con palmaditas.
2. Pasar las rodajas de berenjena por huevo batido y luego por pan rallado.
3. En una sartén antiadherente, calentar aproximadamente 1/4 de pulgada de aceite de semilla de uva a fuego medio y freír las rodajas de berenjena hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 1 minuto por cada lado).
4. Precalentar el horno a 190°C (375°F).
5. En una fuente de horno, poner en capas las rodajas de berenjena fritas con la salsa de espaguetis y el queso mozzarella.
6. Repetir las capas, terminando con una capa de queso por encima.
7. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
8. Decorar con hojas de albahaca fresca antes de servir.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## **Berenjenas al Horno con Salsa de Espaguetis**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora y 20 minutos

### **Ingredientes:**

1 berenjena grande, cortada en rodajas  
1 taza de pan rallado  
2 huevos  
Aceite para freír (aceite vegetal, de aguacate o de canola)  
1 lata (15 onzas) de salsa de espaguetis  
1 taza de queso mozzarella rallado  
Hojas de albahaca fresca para adornar  
Sal



1. Espolvoree las rodajas de berenjena con sal y déjelas reposar durante 30-40 minutos para eliminar el exceso de humedad. Acláralas y sécalas con palmaditas.
2. Pasar las rodajas de berenjena por huevo batido y luego por pan rallado.
3. En una sartén antiadherente, calentar aproximadamente 1/4 de pulgada de aceite de semilla de uva a fuego medio y freír las rodajas de berenjena hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 1 minuto por cada lado).
4. Precalentar el horno a 190°C (375°F).
5. En una fuente de horno, poner en capas las rodajas de berenjena fritas con la salsa de espaguetis y el queso mozzarella.
6. Repetir las capas, terminando con una capa de queso por encima.
7. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
8. Decorar con hojas de albahaca fresca antes de servir.



Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664