



BERINJELA RECHEADA À MODA TURCA

Esta clássica receita de berinjela recheada é tradicional da Turquia, essa versão é uma opção de acompanhamento ou até de prato principal para uma refeição mais leve.

 15 minutos 1 hora 16 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de berinjelas descascadas e sem o pedúnculo [o "cabinho"] (800 g)
- Óleo de girassol suficiente para fritar as berinjelas
- 50 ml azeite de oliva
- Suco de um limão siciliano (48 g)
- 4 colheres de chá cheias de açúcar (20 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (20 g)
- Sal marinho a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 unidades médias de cebola roxa (140 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 400 gramas de tomate italiano sem pele cozido e picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa de semente de endro (7 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o recheio comece cortando as cebolas sem casca no sentido do comprimento, e depois em fatias finas. Descasque e amasse os dentes de alho. Em uma tigela, coloque a cebola fatiada, o alho amassado, o tomate italiano já cozido, sem pele e bem picadinho. Junte 2 colheres de sopa do açúcar e 1 colher de sopa de azeite e misture bem. Acrescente 1 colher de sopa da salsa e o endro. Por fim, tempere a seu gosto com sal e pimenta do reino preta ou branca. Reserve.
- 2º Para as barcas de berinjela retire os cabinhos das berinjelas e descasque-as com uma faca afiada ou um descascador de legumes, deixando cinco "listras" de casca no sentido do comprimento para dar estrutura. Espalhe uma pitadinha de sal por toda superfície, com cuidado para não salgar.
- 3º Em uma frigideira, coloque o óleo de girassol em quantidade suficiente para fritar as berinjelas em fogo médio, virando-as para dourar toda a área descascada. Frite até ficarem macias quando apertadas ao dedo, mas sem exagerar para que não desmanchem.
- 4º Para montagem, com auxílio de uma faca bem afiada, faça um corte nas berinjelas no sentido do comprimento. O corte deve ser feito com cuidado para que as berinjelas fiquem abertas como uma canoa mas mantenham as extremidades fechadas e bem intactas. Abra cuidadosamente a berinjela e coloque o recheio com auxílio de uma colher.
- 5º Em uma assadeira antiaderente arrume as barcas de berinjela já recheadas, lado a lado.
- 6º Em outro recipiente misture o suco do limão siciliano com 50 ml de azeite, e depois regue as berinjelas com essa mistura.
- 7º Use o restante do açúcar para polvilhar por cima das barcas.
- 8º Tampe a assadeira e leve ao fogo médio até formar vapor. Baixe o fogo e deixe cozinhar suavemente por 45 a 50 minutos, até ficarem macias e suculentas. Retire a tampa e mantenha o fogo baixo até o caldo espessar. Polvilhe o restante da salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	37 mg	36 mg	2 %