



LENTILHA COM BERINJELA DEFUMADA NA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA

Preparar lentilha na panela de pressão é tão rápido e prático que dá até para incrementar. Nesta receita, a berinjela queimada na boca do fogão dá sabor defumado delicioso aos grãos. A combinação é perfeita!

 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de lentilha crua
- 1 unidade, descascada de berinjela, crua (458 g)
- 1 caule médio de salsa, cru (40 g)
- 1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 3 xícaras de chá de bebida, água de torneira (711 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro (1 g)
- 10 raminhos de salsa, crua (10 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, seque e corte o salsa em cubinhos. Lave, seque e corte o tomate ao meio, descarte as sementes e corte as metades em cubos de 1 cm. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave, seque e pique fino a salsa — separe algumas folhas inteiras para servir.
- 2º Ligue a panela de pressão elétrica (sem a tampa) no modo “refogar”. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente a cebola, tempere com 1 pitada de sal e refogue por cerca de 5 minutos, até que a cebola fique levemente dourada. Adicione mais 1 colher (sopa) de azeite, o salsa e refogue por 2 minutos, até murchar. Junte o alho, o louro, tempere com o cominho, a canela e mexa por 1 minuto para perfumar. Acrescente o tomate e refogue por 2 minutos.
- 3º Adicione a lentilha e misture bem. Regue com a água, tempere com 1 colher (chá) de sal e pimenta-do-reino a gosto. Feche a tampa, ajuste a válvula e programe a panela para cozinhar no modo “lentilha” (nesse programa, a lentilha vai cozinhar por 5 minutos em pressão alta). Após o tempo de cozimento, a panela de pressão entra no modo “manter aquecido” e vai liberar a pressão naturalmente. Atenção: deixe a pressão sair completamente antes de abrir a tampa; isso leva cerca de 20 minutos e evita que o caldo quente vaze pela válvula.
- 4º Enquanto a lentilha cozinha, prepare a berinjela defumada: lave e seque bem a berinjela. Acenda a chama de uma das bocas do fogão, segure a berinjela com uma pinça e aproxime do fogo. À medida que a casca for queimando, vá virando a berinjela para que ela queime por igual — isso deixa a berinjela macia e com um sabor defumado.
- 5º Transfira a berinjela para uma tigela, cubra com um prato (ou tampa) e deixe abafada por 10 minutos — assim a casca se solta mais facilmente.
- 6º Para descascar a berinjela: com a mão, puxe e descarte a casca da berinjela — se alguns pedacinhos de casca ainda ficarem grudados, raspe a polpa com uma colher. Evite passar a berinjela sob água corrente para não deixar o legume com o sabor aguado. Descarte o cabinho e amasse a polpa da berinjela com um garfo.
- 7º Assim que toda a pressão sair, abra a tampa da panela, adicione a berinjela amassada e a salsa picada e misture delicadamente com a lentilha. Sirva a seguir com as folhas de salsa reservadas.
- 8º Assim que toda a pressão sair, abra a tampa da panela, adicione a berinjela amassada e a salsa picada e misture delicadamente com a lentilha. Sirva a seguir com as folhas de salsa reservadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (431 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	290 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	22 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 g	62 %
SÓDIO	209 mg	898 mg	37 %