

Receita de Berinjela Recheada

Berinjela recheada para almoço.

🕒 Preparação 50 minutos 🕒 Total 50 minutos 4 porções

Ingredientes

ou	ou
2 unidades de berinjela, crua (1096 g)	1 fatia média de cebola (6 g)
ou	ou
2 litros de bebida, água de torneira (2000 g)	2 colheres de sopa cheias, picado de pimentão (26 g)
ou	ou
1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (10 g)	5 colheres de sopa de azeitona, madura, lata (pequena-extra grande) (42 g)
ou	ou
1 pitada de sal, cozinha (0 g)	1 unidade grande de tomate (150 g)
ou	ou
100 gramas de proteína de soja	5 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (30 g)
ou	ou
4 colheres de sopa de azeite de oliva (32 g)	1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
ou	
2 dentes de alho, cru (6 g)	

Método de preparo

- 1
Corte as berinjelas no meio, no sentido horizontal, retire a polpa e guarde (servirá como recheio).
- 2
Coloque as metades das berinjelas de molho na mistura com água, vinagre e sal. Reserve.
- 3
Em uma panela, aqueçam o azeite e refogue o alho, em seguida a cebola, o pimentão, a proteína de soja, azeitona, tomate e a polpa da berinjela picada.
- 4
Tempere com o cheiro verde, sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.
- 5
Escorra as metades das berinjelas e coloque um fio de azeite em cada uma. Distribua o recheio nas quatro metades.
- 6
Unte uma assadeira com pouco de azeite e disponha as berinjelas.
- 7
Unte uma assadeira com pouco de azeite e disponha as berinjelas.
- 8
Asse em forno médio por 25 minutos e sirva em seguida.