

Berinjela recheda

Jantar ou almoço

🕒 Preparação 10 minutos ⌚ Total 40 minutos 2 unidades

Ingredientes

ou

1/2 unidade de berinjela, crua [274 g]

ou

1 unidade grande de pimentão verde cru [87 g]

ou

1/2 unidade de chuchu, fruta, cru [102 g]

ou

3 colheres de sopa de condimento, folha de coentro, seca [5 g]

ou

1 unidade pequena de cebola [30 g]

ou

1 unidade pequena de tomate com semente cru [50 g]

ou

1 pitada de sal aromático - (sal de ervas) [2 g]

ou

1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

ou

1 filé de atum fresco cru [120 g]

ou

3 dentes de alho, cru [9 g]

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

ou

2 fatias de queijo ricota [100 g]

Método de preparo

1

Refogar com um fio de óleo de azeite virgem, todos os ingredientes com exceção da berinjela.

2

Fazer um corte transversal na berinjela, retirar o miolo, cortar em cubos.

3

Em seguida, refogar o atum com um fio de azeite de oliva extra virgem com todos os ingredientes, inclusive o miolo da berinjela com exceção do queijo ricota.

4

Adicionar o queijo a mistura e rechear a berinjela, levar ao forno convencional por 30 minutos ou até ficar dourado à 180/230°C.