

Berinjela crocante no forno

Berinjela empanada

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de berinjela crua (200 g)

ou

1 xícara de farinha de rosca

ou

3 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (15 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)

ou

2 pitadas de condimento, pimenta do reino (0 g)

Método de preparo

1

Preaqueça o forno. Corte a berinjela em fatias finas, todas na mesma espessura, deixe de molho em água com sal por alguns minutos.

2

Em um recipiente misture todos os ingrediente para empanar .

3

Tire as fatias da água uma a uma e passe na farinha .

4

Em uma forma grande untada com azeite, acomode as fatias lado a lado regue com azeite e leve ao forno por 7 minutos depois vire e deixe mais 7 minutos até que fiquem crocante.

5

Preaqueça o forno .