

Berinjela recheada Vegetariana

Jantar ou almoço.

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 40 minutos 2 unidades

Ingredientes

ou

1 unidade de berinjela, crua [548 g]

ou

1 unidade pequena de cebola [30 g]

ou

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

ou

3 dentes de alho, cru [9 g]

ou

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

ou

4 fatias grandes de queijo fresco

ou

10 gramas de creme de ricota - Jennefer Braga Smith

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 todos os ingredientes, inclusive o miolo da berinjela e queijo fresco, com exceto o creme de ricota

4
Adicionar o creme de ricota na berinjela e em seguida o recheio, levar ao forno convencional por 30 minutos ou até ficar dourado à 180/230°C Ou preparar na AirFryer por 10-15 minutos em média