



TIAN PROVENÇAL (CÓPIA)

Essa é uma entrada de legumes muito simples de ser preparada, mas muito elegante. Dica: você pode optar por cortar os legumes em cubos e servir em um ramequim (porção individual), ou em rodelas para servir em uma assadeira, ou ainda, com auxílio de um aro usado para modelar hambúrguer.

-  20 minutos
-  20 minutos
-  10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela descascada [458 g]
- 340 gramas de abobrinha
- 3 unidades pequenas de pimentão verde [114 g]
- 170 gramas de cogumelo paris
- 4 unidades de tomate italiano maduro [248 g]
- 120 ml de caldo de frango caseiro
- 7 dentes de alho [21 g]
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [40 g]
- 2 unidades grandes de cebola [300 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino [2 g]
- 6 colheres de sopa de manjericão fresco [16 g]
- 2 colheres de chá de orégano desidratado [2 g]
- 1 colher de sopa de salsa fresca [10 g]
- 2 colheres de sopa de tomate italiano pelado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a berinjela, a abobrinha, o pimentão e os cogumelos no mesmo padrão, em cubos ou em fatias.
- 2º Aqueça uma frigideira larga, e grelhe os vegetais separadamente, até estarem dourados. Reserve.
- 3º Na mesma frigideira, aqueça o azeite em fogo baixo. Doure o alho, e então, refogue a cebola até que ela fique translúcida (você pode ralar para incorporar no molho, ou fatiar e organizá-la junto com os outros vegetais).
- 4º Junte o tomate pelado, o manjericão, o orégano, a salsinha. Tempere com sal e pimenta. Ajuste a acidez com uma colher de chá de açúcar, se necessário. Desligue o fogo.
- 5º Arrume os vegetais na frigideira, sobre o molho de tomate, na seguinte sequência: pimentão, berinjela, abobrinha, cogumelos e tomate. Tampe a frigideira e ligue o fogo. Junte o caldo de frango caseiro e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios (o ponto é até estarem úmidos, mas não ensopados demais). Ajuste o sal e a pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	126 mg	237 mg	10 %