Pratos Principais | Acompanhamentos

Beringelas Recheadas

27 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

4 beringelas
500 g de cebola
6 dentes de alho
350 g de molho de tomate caseiro
2 folhas de louro
2 c. de sopa de azeite
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	249,4 kcal	12%*
Proteínas	7,8 g	16%*
Lípidos	15,0 g	21%*
Hidratos de Carbono	21,3 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Comece a preparar as beringelas recheadas cortando-as em metades verticais. Salpique com sal grosso e deixe a marinar durante 30 minutos.
2. Para o recheio das beringelas, descasque as cebolas e os alhos cortando-os em lâminas.
3. Aqueça o forno a 180ºC.
4. Leve ao lume as cebolas, os alhos e o louro com 2 colheres de azeite durante cerca de 10 minutos, sem parar de mexer.
5. Acrescente o molho de tomate e misture.

6 Verifique o tempero de sal e pimenta.

7 Passe as beringelas por água fria e seque-as bem.

8 Frite-as homogeneamente em azeite abundante.

9 Escorra em papel absorvente.

10 Coloque as beringelas numa assadeira, fazendo alguns cortes na polpa.

11 Cubra-as com o refogado de cebola e tomate.

12 Leve ao forno durante 20 minutos.

13 Sirva as beringelas recheadas mornas ou à temperatura ambiente. Conselho: Coza as beringelas ao vapor durante 15 minutos em vez de as fritar para obter uma receita mais leve.