RISOTO NUTRITIVO DE BERINJELA E TOMATE

INGREDIENTES

1 berinjela grande cortada em cubos

1 colher (chá) de sal

4 colheres (sopa) de Becel Amanteigado

2 dente de alho

1 xícara de arroz arbório

3 xícaras de água

2 tomate grandes sem semente cortado em cubos

2 colheres (chá) de manjericão fresco picado

1 colher (chá) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque a berinjela e o sal. Reserve por 15 minutos.

Em uma panela grande aqueça 2 colheres (sopa) de Becel Amanteigado e doure o alho.

Junte a berinjela e refogue por 3 minutos. Adicione o arroz e refogue por mais 3 minutos.

Adicione aproximadamente uma xícara (chá) de água fervente e cozinhe em fogo baixo até secar. Repita a operação até terminar o líquido e o arroz estar cozido, porém firme.

Acrescente o restante de Becel Amanteigado, o tomate e o manjericão. Misture delicadamente até os ingredientes estarem bem envolvidos. Tampe a panela e reserve por 5 minutos.

Passe para uma travessa, salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.

Se preferir, substitua o arroz arbóreo por arroz comum.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13265-risoto-nutritivo-de-berinjela-e-tomate.html