

PATÊ DE BERINGELA

INGREDIENTES

2 beringelas

2 dentes pequenos de alho

1/4 de cebola lavada

coentro e salsinha a gosto

1/2 xicara de azeite

sal e temperos a gosto (eu coloquei tempero baiano)

MODO DE PREPARO

Lave, pique e leve a beringela pra cozinhar em água e um colher de cafe de sal. (água suficiente pra cobrir)

Nao deixe a beringela cozinhar muito, qdo ela mudar de cor é o suficiente. Assim que a água ferver, mexa para ela cozinhar por igual.

Depois de cozida passe por um escorredor e esprema com uma escumadeira para eliminar o excesso de água.

Colocar a beringela ainda quente no liquidificador e acrescentar os outros ingredientes e bater até obter uma pasta homogênia.

Esperar esfriar e servir.

Uma sugestão muito saborosa é usar esse patê em lanches naturais com pão integral, alface, rúcula e tomate.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16885-pate-de-beringela.html>