

TRIO ANTEPASTO CANTINEIRO PICANTE

INGREDIENTES

1 berinjela grande cortada em bastões longitudinais
2 ou 3 abobrinhas italianas fatiadas finas com 2 a 3 mm de espessura
1 pimentão vermelho grande
orégano e tomilho em quantidades a gosto
pimenta dedo-de-moça picada (com semente)
dentes de alho fatiados ou picados a gosto
cebola fatiada longitudinalmente opcional
vinagre de álcool ou de vinho branco
azeite
folhas de louro
pitada mínima de sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a berinjela cortada em bastões de molho em água até tirar a cor marrom na água.

Numa das bocas do fogão em fogo médio, coloque o pimentão para queimar a casca, virando sempre até estar toda chamuscada.

Enquanto isso, numa panela rasa ou frigideira ou paella (que usei) em fogo de moderado a alto, esquente duas colheres de azeite sem queimar.

Primeiro frite moderadamente as fatias de abobrinha colocando sempre a quantidade que possa cobrir a superfície da panela.

Assim que dourar um lado, vire para o outro lado e doure.

Repita a operação até fritar toda a leva de abobrinhas.

Coloque de volta na panela toda a abobrinha.

Acrescente na ordem: alho picado, folha de louro, pitada de sal, pimenta dedo-de-moça.

Misture um pouco e regar com meio cálice de vinagre.

Polvilhe tomilho e orégano e assim que o vinagre evaporar tirar as abobrinhas para uma travessa acrescentar mais tomilho e orégano e deixar esfriar.

Coloque mais azeite na mesma panela ou frigideira sempre em fogo de moderado a alto e despeje as berinjelas.

Misture e deixe evaporar a água que sai; grelhe um pouco.

Repita a operação: acrescente nas berinjelas na ordem: alho picado, folha de louro, pitada de sal, pimenta dedo de moça.

Misture um pouco as berinjelas e regar com meio cálice de vinagre.

Polvilhe tomilho e orégano e assim que o vinagre evaporar, retire as berinjelas para uma travessa. Acrescente mais tomilho e orégano e deixe esfriar.

Raspe a casca chamuscada do pimentão vermelho.

Retire a tampa do pimentão e retirar sementes e fibras.

Fatie longitudinalmente o pimentão e na mesma panela em fogo médio a alto com uma colher de azeite.

Despeje o pimentão fatiado e repita a mesma operação anterior colocando alho picado, folha de louro, pitada de sal, pimenta dedo-de-moça.

Regue com meio cálice de vinagre e polvilhe tomilho e orégano.

Opção para qualquer das fases: substitua alho por cebola para variar e sirva com pão caseiro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17168-trio-antepasto-cantineiro-picante.html>