

SALADA ASSADA

INGREDIENTES

1 berinjela
1 abobrinha
1 pimentão vermelho
1/2 couve flor
1/2 brócolis ninja
vagem
1 cebola
1 cenoura
200 g de abobora cabotiá ou mandioquinha
sal e pimenta a gosto
azeite

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela e deixe de molho para tirar o amargo.

Troque a água umas 3 vezes.

Preaqueça o forno a 150º C e pique os outros ingredientes (os mais duros pique menor e os mais moles pique maior).

Coloque todos os ingredientes em uma forma e regue azeite, salpique sal e pimenta a gosto.

Leve para assar por aproximadamente 15 minutos.

Salpique cheiro-verde e sirva quente ou fria.

Pode substituir os ingredientes usando o que estiver na geladeira.

Evite ingredientes que contenha água, como o tomate.

Pode colocar tomate cereja após o preparo, o prato fica sequinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17195-salada-assada.html>