

BERINJELA RECHEADA VEGETARIANA

INGREDIENTES

- 1 berinjela média
- 1 lata de tomate pelado
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho grandes
- cominho em pó a gosto
- 1/2 xícara de proteína de soja granulada escura, hidratada

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela no sentido horizontal.

Retire o miolo da berinjela.

Coloque a casca para cozinhar na água com sal, até ficar "al dente".

Cozinhe o miolo com os tomates e os temperos, até derreter quase todo o tomate e o miolo da berinjela.

Coloque as cascas da berinjela em um recipiente e as recheie.

Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27442-berinjela-recheada-vegetariana.html>