

ALMÔNDEGA DE BERINJELA NATUREBA

INGREDIENTES

1 berinjela pequena
alho
cebola
salsinha
cheiro verde
sal e outros temperos de sua preferência
1/2 tomate em cubinhos
2 colheres (sopa) de farinha de casca de berinjela
2 colheres (sopa) de aveia ou farinha de aveia
1 colher (sopa) de farinha de soja ou extrato de soja
Farinha de rosca para empanar
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Higienizar a berinjela e cortá-la em cubinhos.

Leve ao forno a 240°C por 30 minutos para assar.

Estará boa quando ficar com aspecto de murcha.

Bater no liquidificador ou processador com a cebola, alho, sal.

Colocar numa tigelinha e acrescentar os cubinhos de tomate, a salsinha picadinha, a farinha de casca de berinjela, aveia e farinha de soja. Misturar até dar liga.

Moldar os bolinhos, passar por farinha de rosca.

Fritar em óleo quente.

As almôndegas podem ser assadas ou cozidas.

Caso a massa fique muito mole, acrescente um pouco mais de farinha de casca de berinjela, aveia e soja.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31768-almondega-de-berinjela-natureba.html>