

BERINJELA À PARMEGIANA LIGHT

INGREDIENTES

1 berinjela grande
2 ovos
farinha de rosca
400 ml de molho de tomate
3 dentes de alho
1 cebola
300 g de mussarela light
Óleo para untar e fritar

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas em rodela e deixe na água com sal por 20 minutos.

Em seguida empane as rodela no ovo e na farinha de rosca. Asse as berinjelas por 20 minutos em fogo médio. Se preferir, coloque em uma fritadeira a vapor na temperatura de 160°C por 20 minutos.

Frite o alho e a cebola numa panela até dourar e acrescente o molho. Tempere com orégano, sal e manjericão e deixe esquentar. Se preferir, use alho e cebola picados pronto.

Por último, em uma forma untada, faça camadas de molho, berinjela e mussarela. Repita as camadas até que encha a forma. A última camada deve ser de mussarela.

Coloque no forno e deixe por 30 minutos em fogo médio.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33392-berinjela-a-parmegiana-light.html>