

# SANDUÍCHE TRÊS CAMADAS

## INGREDIENTES

### PASTA DE BERINJELAS:

Pasta de berinjelas: 1 berinjela grande cortada ao meio e assada em forno brando

1 copo de coalhada seca

1 dente de alho amassado

1/2 xícara das de chá de cebola bem picada ou ralada

1 colher das de sopa de suco de limão coado

2 colheres das de sopa de azeitonas pretas fatiadas

2 colheres das de sopa de azeite extra virgem

Sal e pimenta-do-reino a gosto

### PASTA DE ERVAS:

Pasta de ervas: 200 g de queijo cottage ou creme de ricota

150 g de cream cheese light

3 colheres das de sopa de leite

3 colheres das de sopa de pepino temperado e espremido

1 colher das de chá de mostarda

2 colheres das de sopa de cebolinha verde fresca e picada

2 colheres das de sopa de salsinha fresca picada

1 colher das de sopa de hortelã fresca e bem picada

1 colher das de chá de folhinhas frescas de tomilho limão

Sal, pimenta-do-reino a gosto

### PEPINO TEMPERADO:

Pepino temperado: 1 pepino japonês com a casca, lavado e cortado em cubos bem pequenos

1 envelope de adoçante sucralose ou 1 colher das de sopa de açúcar

50 ml de vinagre de arroz ou de vinagre de vinho

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### PASTA DE BERINJELAS:

Pasta de berinjelas: Processe a polpa da berinjela assada com a coalhada e o dente de alho. Acrescente os ingredientes restantes, misture bem, tempere à gosto e empregue na montagem do sanduíche.

### PEPINO TEMPERADO:

Pepino temperado: Misture o pepino com o adoçante e deixe por 15 minutos. Em seguida escorra bem o líquido que formou e tempere com o vinagre e sal a gosto. Reserve.

### PASTA DE ERVAS:

Pasta de ervas: Misture bem todos os ingredientes, tempere à gosto e empregue.

### MONTAGEM:

Montagem: Distribua 10 fatias de pão de linhaça em uma bancada ou bandeja, coloque uma porção de pasta de berinjelas, coloque uma camada de fatias de pão de cenoura, aplique sobre estas uma camada de pasta de ervas, salpique por cima uma porção de folhas verdes finalize cobrindo com as fatias de pão de aveia pressionando levemente. Embale, deixe gelar e sirva.

Dica

Embrulhe a berinjela em papel alumínio e leve ao forno médio para assar lentamente assim ela não ressecará e ficará mais saborosa.

---

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34545-sanduiche-tres-camadas.html>