

JILÓ AO ALHO E ÓLEO

INGREDIENTES

1 bandejinha de jiló (por volta de 500 g)

6 a 8 dentes de alho grandes espremidos ou ralados

3 pimentas dedo-de-moça sem sementes e sem fibras cortadas em tirinhas bem finas

cebolinha a gosto cortada em diagonal

ervas secas a gosto (orégano, ervas de provence, salsa, etc)

aji-no-moto a gosto

flor de sal ou sal

pimenta-do-reino a gosto

óleo para fritar (o alho e a pimenta)

azeite para regar

MODO DE PREPARO

Lave e corte os jilós no meio no sentido do comprimento, deixando o cabinho. Tente fazer com que as duas metades fiquem com o cabinho íntegro, fica mais bonito e mais fácil de manusear.

Asse os jilós em uma grelha, ou grill, também dá certo ir dourando os dois lados em uma panela de teflon.

Quando os jilós estiverem macios e com a casca levemente tostada, disponha em um prato com o miolo voltado para cima.

Regue com o azeite.

Frite o alho e a pimenta, quando estiver douradinho jogue por cima dos jilós.

Salpique os temperos e as ervas.

Pode ser servido frio ou quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35000-jilo-ao-alho-e-oleo.html>