

# BERINJELA RECHEADA GRATINADA

## INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- 2 latas de atum ralado
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de canola, girassol ou algodão
- 6 Azeitonas
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de molho inglês
- alho a gosto
- sal a gosto
- 1 tomate grande
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (refogado ou tradicional)

## MODO DE PREPARO

Lave as berinjelas com água, detergente e bucha.

Corte os talos.

Ferva as 2 berinjelas inteiras numa panela grande por 20 minutos. A água deve cobrir as berinjelas.

Veja se cozinhou espetando um garfo.

Se ela ainda estiver crua, desligue o fogo e deixe a panela tampada por uns minutos para terminar o cozimento.

Parta a berinjela ao meio e retire todo o miolo (não jogue fora), deixando uma fina camada com a pele negra.

O miolo da berinjela, inclusive as sementes, deve ser picado e refogado em uma panela à parte, junto com o atum.

Coloque na sequência o azeite (ou óleo, de preferência de girassol ou algodão), com cebola picada, alho picado, jogue o atum com o miolo da berinjela, adicione azeitonas sem caroço, molho inglês, tomate picado e molho de tomate. Se necessário, adicione 2 pitadas de sal.

Terminado de refogar, coloque o conteúdo, com fatura, de volta nas metades da berinjela, numa forma de vidro (se não tiver, use a de alumínio) e cubra generosamente com queijo mussarela (pode ser de búfala).

Leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos até o queijo dourar e/ou derreter.

Sirva com arroz branco e salada de Rúcula.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40634-berinjela-recheada-gratinada.html>