

BERINJELA COM ATUM DA LU

INGREDIENTES

3 berinjelas médias (20 a 25 cm)

Pimenta-do-reino e sal a gosto

2 latas de atum ralado em óleo (se preferir pode ser com sabores)

200 g de mussarela cortada em pequenas tirinhas

1 pacote pequeno de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Corte a mussarela em tiras e corte as tiras em três partes para ficar os pedacinhos pequenos.

Tire o excesso do óleo do atum e misture a mussarela ao atum, reserve.

Corte as berinjelas ao meio de comprido deixando no formato de canoa.

Salpique sal e pimenta do reino, pouco para não salgar muito, pois o atum já tem sal.

Preaqueça o forno no máximo e leve as berinjelas dentro de uma forma, viradas para cima, por aproximadamente 20 minutos.

Quando já estiverem ficando douradas passe o garfo para ver se estão macias (moles, cozidas) por dentro.

Caso não estejam, vire-ás de para baixo por mais uns 10 minutos, assim elas não queimarão.

Quando cozidas, retire-ás do forno e com o garfo mexa o miolo para soltá-lo.

Adicione o atum com mussarela e misture com o miolo da berinjela.

Salpique o queijo ralado e leve ao forno para aquecer o queijo.

Sirva com arroz branco e filé de peixe ou como preferir!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/43763-berinjela-com-atum-da-lu.html>