CANOAS DE BERINJELA

INGREDIENTES

2 berinjelas tamanho médio

2 tomates tamanho medio

1 cebola grande

2 dentes de alho

sal, pimenta, orégano, azeite e parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas ao meio e as ferva numa panela em que caiba elas inteiramente deitadas, com sal (uma colher de sopa cheia) e vinagre.

Observe quando a polpa ficar molinha, mas não muito.

Retire um pouco da polpa com uma colher, até que fique uma canoa com aproximadamente 1 cm nos lados.

Em uma tigela à parte, tempere a polpa com sal, pimenta, orégano a gosto e coloque novamente nas canoinhas de berinjela.

Corte o tomate, a cebola e o alho em cubinhos coloque por cima das berinjelas. Cubra com azeite e o parmesão ralado.

Leve ao forno para dourar, aproximadamente 10 minutos em fogo médio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44228-canoas-de-berinjela.html