BERINJELA DE MICRO-ONDAS DA NATI

INGREDIENTES

2 berinjelas pequenas cortadas no comprimento em 4 partes

1 tomate grande picadinho

1 lata de sardinha em óleo

1 cenoura em tiras bem finas

2 colheres de sopa de maionese

orégano, pimenta, sal, azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Em um refratário pequeno, coloque um fio de azeite e arrume as fatias de berinjela, reservando 1/2 berinjela.

Pique a berinjela reservada em pedaços pequenos e misture o tomate, a sardinha com o óleo, a maionese e tempere a gosto.

Cubra a berinjela com a cenoura fatiada e por cima coloque a mistura reservada.

Regue com azeite e leve ao microondas por cerca de 10 minutos (ou até que a berinjela esteja assada).

Sirva com arroz e salada de folhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45204-berinjela-de-micro-ondas-da-nati.html