

BERINGELÊ

INGREDIENTES

1 berinjela grande
2 batatas médias
1 lata de atum
salsa (a gosto)
sal (a gosto)
1 cebola pequena
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
pimenta-do-reino (a gosto)
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO

Descasque e cozinhe as batatas por mais ou menos 30 minutos ou até que fiquem a ponto de serem amassadas, após retire, e amasse formando um purê, tempere com a salsa, manteiga, sal e a cebola picada ou ralada.

Misture o atum (usei o light), em seguida corte a berinjela em rodela (não corte as berinjelas primeiro, pois elas escurecem), tempere com sal, pimenta-do-reino e o azeite e em cima de cada rodela uma coloque o purê, leve ao forno a uma temperatura de 220°C preaquecido por mais 10 minutos retire e sirva como acompanhamento.

Usei salsa fresca, ficou ótimo, mas pode usar a desidratada mesmo, fica bom também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45367-beringele.html>