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 ligth), em seguida corte a berinjela em rodelas (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