

ASSADO DE BERINJELA E ABOBRINHA VERDE

INGREDIENTES

1 berinjela cortada em rodela
1 abobrinha verde cortada em rodela
1 tomate picadinho
1/2 cebola picadinha
Alho a gosto
Salsinha e cebolinha a gosto
1/2 xícara de molho de tomate
Ervilhas a gosto (opcional)
Sal a gosto
Azeite
Queijo mussarela à gosto
Queijo ralado à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a berinjela e a abobrinha verde em água e sal, porém separadamente (já que a berinjela cozinha mais rápido do que a abobrinha) e reserve.

Faça um molho refogando primeiro a cebola no azeite até ficar transparente, junte o alho e deixe dourar. Junte o tomate e a salsinha/cebolinha, porém não deixe que o tomate se derreta totalmente (é bom que fique uns pedacinhos). Junte o molho de tomate e deixe ferver, acrescente sal à gosto, logo desligue o fogo e reserve.

Numa travessa regue azeite e disponha as rodela de berinjela, colocando uma colherada do molho por cima de cada uma.

Jogue as ervilhas (opcional).

Polvilhe o queijo ralado.

Em cima disponha as rodela de abobrinha verde e também coloque uma colherada do molho sobre cada uma.

Regue com mais um pouco de azeite.

Finalize cobrindo com queijo mussarela e leve ao forno até derreter.

Se preferir faça só com berinjela ou só com abobrinha verde.

Sirva com qualquer tipo de carne. Acompanhamento saudável e perfeito pra qualquer ocasião!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45580-assado-de-berinjela-e-abobrinha-verde.html>