

BERINJELA DA PREGUIÇA

INGREDIENTES

3 berinjelas médias
1 cebola
4 dentes de alho
2 tomates maduros
4 colheres de azeite extravirgem
1/2 lata de molho pronto de tomate (melhor pomarola)
1 lata de sardinha ou atum no azeite ou na pimenta
Sal a gosto
Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, corte a berinjela em rodela, as cebolas em rodela, os dentes de alho podem ser amassados ou cortados finamente.

Junte a lata de sardinha e a meia lata de molho de tomate, regue de azeite mais ou menos quatro colheres cheias sobre a mistura, acrescente sal a gosto e pimenta. Misture tudo no recipiente e coloque no forno por mais ou menos 30 minutos, até que a berinjela cozinhe. Está pronto!

É super rápido delicioso e saudável!

Sirva com arroz branco e salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46258-berinjela-da-preguica.html>