

# 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 rodelas, as cebolas em rodelas, os dentes de alho podem sem 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>