BERINJELA SIMPLES

INGREDIENTES

1/2 berinjela

2 dentes de alho

1/2 colher de sobremesa de sal

1 tomate médio

1/2 pimentão verde ou vermelho

água

1/2 colher de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Pique a berinjela, em tiras com semente e casca, reserve-a.

Soque as 2 cabeças de alho com a meia colher de sobremesa de sal.

Pique o tomate e o pimentão em quadradinhos, reserve-os.

Em uma panela coloque, somente o alho socado com o sal, espere dourar um pouco, acrecente o tomate com o pimentão, refogue um pouco.

Em seguida acrescente a berinjela em tiras, deixe refogar, acrecente um pouco de água.

Coloque no prato e acrecente o azeite.

Agora e só soborear essa receita essa receite e bem light.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50214-berinjela-simples.html