

# BERINJELA RECHEADA DO LUIZ

## INGREDIENTES

3 berinjelas medianas

4 latas de sardinha

1 cebola média

3 dentes de alho

cheiro verde picado, mais ou menos 2 colheres de sopa

sal e pimenta-do-reino a gosto

papel alumínio

azeite

5 colheres de sopa de molho de tomate

queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Corte a berinjela ao meio fazendo como uma canoa, reservando o que foi tirado.

Em uma panela refogue o alho e a cebola no azeite.

Acrescente a sardinha já limpa o cheiro verde, sal, pimenta-do-reino, o molho de tomate e a berinjela que foi tirada.

Deixe cozinhar até a berinjela se dissolver.

Pegue a berinjela em formato de canoa, envolva no alumínio deixando a parte de cima livre, regue com azeite e coloque o refogado dentro e o queijo parmesão por cima.

Leve ao forno até gratinar.

Pode servir com arroz branco e uma salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50343-berinjela-recheada-do-luiz.html>