MOQUECA BAIANA DE BERINJELA

INGREDIENTES

10 rodelas de berinjela

200 ml de creme de leite de qualidade

2 dentes de alho ralado grosso

2 colheres de azeite de oliva

6 colheres de azeite de dendê

1 xícara de óleo

1 cebola em tiras grossas

1 pimentão verde em tiras

1 tomate maduro em tiras

1 xícara de cheiro verde

5 colheres de vinagre

1/2 colher de (chá) de pimenta/cominho

1/2 pimenta malagueta em pedacinhos

2 cubos de caldo de galinha ou peixe

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela grande coloque 1 litro de água pra ferver com 1 cubo de caldo de galinha ou peixe.

Assim que levantar fervura coloque as beringelas e o vinagre, deixe ferver por 4 minutos e escorra num escorredor de macarrão.

Espere escorrer bem, é normal elas ficarem meio moles, maneje-as com cuidado.

Tempere as berinjelas com o sal e a pimenta do reino e cominho. Reserve.

Aqueça bastante o óleo numa frigideira, (como se fosse fritar postas de peixe)

Frite as rodelas da berinjela, de duas em duas, dos dois lados, reserve.

Numa panela própria para moqueca ou numa panela espaçosa, coloque a metade do azeite de oliva e do azeite de dendê. Refogue sem dourar o alho com metade da cebola.

Arrume as berinjelas em cima desse refogado. acrescente o tomate, o pimentão, o restante da cebola, a pimenta malagueta, o cubo de caldo de galinha ou peixe bem esfarelado e por último acrescente o leite de coco.

Leve a panela ao fogo médio tampada até engrossar o caldo e amolecer os temperos, acrescente o cheiro verde e desligue.

Sirva com arroz branco bem soltinho e salada de agrião com os talos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53527-moqueca-baiana-de-berinjela.html