

# BERINJELA NO VAPOR NO MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

### MOLHO:

Molho:2 dentes de alho

1 xícara de tomates cereja picado

1/2 cebola picada

Cheiro verde,celolinha e mangericao picados a gosto

2 folhas de louro para decorar

2 colheres de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Cortar as beringelas ao meio de comprido, deixar de molho em uma tigela com água, sal e vinagre.

Quando a água ficar escura, secar com papel toalha, fazer cortes de comprido na horizontal e vertical na polpa sem furar a casca (reservar).

Em um refratário refogar os ingredientes do molho, exceto as folhas de louro, por mais ou menos 3 minutos em potência alta 100%.

Reserve.

Em uma panela propria para vapor (microondas) colocar agua na parte de baixo e na parte de cima colocar as beringelas com a poupa para cima sem o molho e cozinhá-las 6 minutos potencia alta 100%, parando na metade do tempo para conferir o cozimento.

Após cozidas, colocar o molho um fio de azeite a folha de louro no centro delas e levar ao micro-ondas no mesmo recipiente 1 minuto em potência alta para aquecer.

Se quiser polvilhar queijo ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55558-berinjela-no-vapor-no-micro-ondas.html>