

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 mangericaõ 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 própria para vapor (microondas) colocar água na parte de baixo e na parte de cima colocar as beringelas com a poupa para cima sem o molho e cozinhar 6 minutos potência 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 povilhar queijo ralado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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