

ALMÔNDEGAS DE BERINJELA E CARNE DA BRU

INGREDIENTES

2 berinjelas médias descascadas e cortadas em cubos

1 cebola média cortada em cubos

2 dentes de alho picados

1 ovo

1 xícara de farelo de aveia

150 g de carne moída

1 colher (café) de gengibre ralado

pimenta a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a berinjela de molho em uma solução com água e sal por 20 minutos

Escorra e reserve

Preaqueça o forno ou a Air Fry a 190

Em uma frigideira refogue a cebola, acrescente o alho e em seguida a berinjela

Cozinhe por 20 minutos até ficar macia

Retire do fogo e deixe esfriar

Leve ao processador e bata até obter uma massa lisa e homogênea

Adicione o farelo de aveia, o ovo, o gengibre e a carne moída

Tempere com sal, pimenta e misture tudo

Quando obter uma massa, modele as almôndegas com as mãos

Distribua em uma assadeira e asse por cerca de 30 minutos, sempre virando na metade do tempo

Sirva com molho de tomate natural

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7758-almondegas-de-berinjela-e-carne-da-bru.html>