

NÃO FRITE A BERINJELA! ESSE TRUQUE JÁ ENCANTOU MILHARES DE DONAS DE CASA! RÁPIDO E SABOROSO!

INGREDIENTES

3 berinjelas

3 colheres (sopa) de azeite ou óleo vegetal

1 colher (chá) de páprica

2 dentes de alho ralado

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Orégano a gosto

Recheio:

1 cebola picada

½ pimentão vermelho picado

½ pimentão verde picado

1 colher (sopa) de azeite ou óleo vegetal

Cogumelo fresco picado a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Páprica a gosto

Queijo parmesão fresco ralado ou mussarela

MODO DE PREPARO

Lave bem as berinjelas, corte as pontas (os cabinhos) e divida-as ao meio no sentido horizontal. Faça cortes pequenos em treliça na polpa, (como na imagem abaixo). Reserve.

Em um recipiente, coloque o azeite (ou óleo vegetal), páprica, pimenta-do-reino moída, orégano, alho ralado e sal a gosto. Misture bem até formar uma pastinha.

Pincele essa mistura nas metades das berinjelas e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos.

Enquanto as berinjelas assam, pique a cebola e refogue-a em uma colher de óleo até ficar dourada.

Adicione os pimentões e os cogumelos picados, tempere com sal, pimenta-do-reino e páprica a gosto. Refogue até os legumes começarem a murchar.

Montagem e finalização do prato:

Retire as berinjelas do forno e, com uma colher, faça uma cavidade na polpa assada para acomodar o recheio.

Coloque o recheio refogado (cebola, pimentão e cogumelo). Finalize com queijo ralado por cima.

Volte as berinjelas ao forno por mais 10 minutos, até o queijo derreter. Sirva imediatamente, acompanhadas de arroz branco e uma salada tropical, se desejar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17233-nao-frite-a-berinjela-esse-truque-ja-encantou-milhares-de-donas-de-casa-rapido-e-saboroso.html>