



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Beringelas Recheadas

🕒 27 min.

🔥 Médio

🍽 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 beringelas  
500 g de cebola  
6 dentes de alho  
350 g de molho de tomate caseiro  
2 folhas de louro  
2 c. de sopa de azeite  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 249,4 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 7,8 g      | 16%* |
| Lípidos             | 15,0 g     | 21%* |
| Hidratos de Carbono | 21,3 g     | 8%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Comece a preparar as beringelas recheadas cortando-as em metades verticais. Salpique com sal grosso e deixe a marinar durante 30 minutos.
- 2 Para o recheio das beringelas, descasque as cebolas e os alhos cortando-os em lâminas.
- 3 Aqueça o forno a 180°C.
- 4 Leve ao lume as cebolas, os alhos e o louro com 2 colheres de azeite durante cerca de 10 minutos, sem parar de mexer.
- 5 Acrescente o molho de tomate e misture.

- 6 Verifique o tempero de sal e pimenta.
- 7 Passe as beringelas por água fria e seque-as bem.
- 8 Frite-as homogeneamente em azeite abundante.
- 9 Escorra em papel absorvente.
- 10 Coloque as beringelas numa assadeira, fazendo alguns cortes na polpa.
- 11 Cubra-as com o refogado de cebola e tomate.
- 12 Leve ao forno durante 20 minutos.
- 13 Sirva as beringelas recheadas mornas ou à temperatura ambiente. Conselho: Coza as beringelas ao vapor durante 15 minutos em vez de as fritar para obter uma receita mais leve.