

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Beringelas Recheadas com Frango

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 beringelas grandes
1 dente de alho picado
azeite q.b.
1 c. de sopa de rama do bolbo de funcho
raspa de 1 laranja
queijo mozzarella ralado q.b.

Informação nutricional

Energia	48,1 kcal	2%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	0,7 g	1%*
Hidratos de Carbono	8,2 g	3%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Corte as beringelas ao meio no sentido do comprimento e com a ajuda de uma colher, escave a polpa de cada metade. Corte a polpa das beringelas em cubinhos e disponha as metades num pyrex.
3. Refogue o funcho e o alho em azeite, durante uns minutos, sem deixar alourar.
4. Adicione o pimento, a polpa da beringela e o frango em pedaços e cozinhe cerca de 8 minutos.
5. Tempere com sal, pimenta e a rama do funcho e quando estiver quase a terminar, junte a raspa de laranja.
6. Recheie as metades de beringela com a carne, polvilhe com queijo e leve ao forno a 180ºC cerca de 30 minutos. Acompanhe com salada ou arroz.