

Pratos Principais | Vegetarianos

Assado de Tomate e Beringela

60 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 beringelas
2 curgetes
1/2 pimento vermelho
1/2 cebola roxa
3 dentes de alho
1 lata grande de tomate pelado
350 g de polpa tomate
100 g de tomate seco em óleo
600 g de feijão branco cozido
tomilho seco q.b.
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.
salsa q.b.
avelãs q.b.

Informação nutricional

Energia	297,4 kcal	15%*
Proteínas	16,4 g	33%*
Lípidos	7,0 g	10%*
Hidratos de Carbono	42,9 g	17%*

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

Preparação

1 Comece por preparar o molho de tomate. Leve ao lume a cebola e os dentes de alho picados juntamente com um fio de azeite. Deixe cozinhar um pouco e acrescente a polpa de tomate, o tomate pelado, o pimento picado e o tomate seco cortado em pedaços mais pequenos. Tempere com sal e pimenta e com tomilho seco. Deixe cozinhar em lume brando por cerca de 3 minutos. Acrescente uma chávena de água e deixe cozinhar até ficar um molho apurado. Depois acrescente o feijão e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Reserve.

2 Entretanto corte a beringela e a courgete em fatias de 5mm, na longitudinal. Coloque as mesmas sobre um tabuleiro e polvilhe com bastante sal para as mesmas libertarem água. Deixe assim por cerca de 30 minutos.

3 Após este tempo limpe com um papel de cozinha. Aqueça numa frigideira um pouco de azeite. Retire o excesso com a ajuda de um papel de cozinha absorvente e grelhe as fatias de courgete e beringela de ambos os lados. Reserve.

4 Num recipiente de ir ao forno, coloque algumas fatias de beringela, depois courgete e por cima um pouco do molho de tomate. Coloque novamente beringela, courgete e mais molho. Repita a processo até finalizar com o creme de tomate. Pique algumas avelãs e polvilhe por cima. Leve o preparado ao forno pré aquecido a 180ºC cerca de 15 minutos.