



Pratos Principais

Saladas

Salada de Beringelas

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 3 beringelas
- 1 raminho de salsa
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa rasa de vinagre de vinho branco
- 4 c. de sopa rasa de azeite extra virgem

Informação nutricional

Energia	162,3 kcal	8%*
Proteínas	3,8 g	8%*
Lípidos	12,7 g	18%*
Hidratos de Carbono	8,2 g	3%*

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

Preparação

- 1 Limpe, lave as beringelas e corte-as à largura em rodela de 1 cm de espessura.
- 2 Meta-as sobre um tábua inclinada, polvilhe-as com sal grosso e deixe repousar durante uma hora para que soltem o líquido amargo.
- 3 Descasque e pique o alho, lave e pique a salsa.
- 4 Lave as beringelas e seque bem.
- 5 Passe-as para um tabuleiro e meta no forno previamente aquecido a 180° durante 20 minutos, voltando-as de vez em quando com a ajuda de um garfo para que assem por igual.
- 6 Quando a pele das beringelas tiver tostado ligeiramente e a polpa estiver tenra, retire-as do forno, tire-lhes as peles e deixe arrefecer.

- 7 Corte-as ao comprimento em tiras de 1 cm e coloque-as numa travessa de servir.
- 8 Enfeite a salada de beringelas com o azeite, o vinagre, o alho e a salsa picados.
- 9 Acrescente um pouco de sal e pimenta recém-moída e deixe repousar no frigorífico 2 horas no mínimo antes de servir.