

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 rodelas 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 180º 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.