



Beringelas no forno

beringelas no forno

18 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

2 beringelas médias

Sal q.b.

Becel Cozinha

1 tomate

200 g de requeijão magro

0,5 pimento vermelho

1 colher de sopa de
cebolinho picado

Pimenta em grão

Sementes de linhaça
trituradas

modo de preparação (para 4 porções)

para beringelas no forno

1. Corte as beringelas ao meio, escave a polpa e polvilhe o interior das beringelas e a polpa retirada com uma pitada de sal;
2. Deixe as beringelas a escorrer com a parte cortada virada para baixo e coloque a polpa dentro de um coador;
3. Passado meia hora passe as meias beringelas e a polpa por água corrente e deixe escorrer muito bem;
4. Leve as beringelas a forno moderado (200°C) durante 20 minutos, num tabuleiro untado com Becel Cozinha;
5. Pique finamente a polpa das beringelas e leve ao lume com o tomate, pelado e sem grainhas, cortado em cubinhos, e Becel Cozinha;
6. Deixe cozinhar até a beringela estar macia;
7. Entretanto esmague o requeijão com um garfo e junte-lhe o pimento cortado em quadradinhos e o cebolinho picado. Misture o requeijão com um garfo e junte-lhe o pimento cortado em quadradinhos e o cebolinho picado;
8. Misture o requeijão com a beringela cozinhada e tempere com pimenta, moída na altura. Recheie as meias beringelas com o preparado e polvilhe com as sementes de linhaça trituradas. Leve a gratinar no forno.

Saboroso!