

FLOR DE BERINJELA

Veja o vídeo no link do Facebook ANTES de fazer

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 1 batata pequena (opcional – pode trocar por cenoura cozida para ficar mais leve)
- 200 g de carne moída magra
- 1 cebola pequena
- 1 pimentão verde
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 tomate sem pele
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- Sal, pimenta-do-reino, páprica, cominho
- Azeite (bem pouquinho, só para refogar)
- Um pouquinho de queijo ralado light (opcional)



Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas em fatias finas e deixe de molho em água com sal por 15 min. Depois, seque e leve ao forno por uns 15 min para dar uma leve assada.
2. Refogue a cebola com um fiozinho de azeite, adicione os pimentões picados, a carne moída e depois o extrato de tomate, o tomate picado e os temperos. Cozinhe até secar bem.
3. Em uma tigelinha ou ramequim, monte: forre com as fatias de berinjela, recheie com a carne moída e, se quiser, coloque um pouco de batata cozida ou cenoura. Feche com as pontas da berinjela.
4. Vire na assadeira, coloque um pouco de queijo ralado por cima (opcional) e leve ao forno até dourar o queijo (ou só para aquecer).

NOTA: Pode ser feito também com abobrinha, como na foto (abobrinha e berinjela – 2 de cada).

<https://www.facebook.com/reel/1421876855517695>

do Instagram diabetes_receitasbr