

BERINGELAS RECHEADAS



INGREDIENTES

- 1 BERINGELA
- 1/2 CEBOLA
- 1/2 TOMATE
- 1 CENOURA
- 1/2 MOLHO DE SALSA
- 1 C.C. COMINHOS
- 1 C.C. AÇAFRÃO
- AZEITE Q.B.
- QUEIJO RALADO Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.

2. Abra a beringela em 2 partes iguais e retire com a ajuda de uma colher o interior. Reserve o interior e escale as metades com casca com água a ferver e deixe-as de molho uns minutos.

3. Com a lâmina picadora, pique a cebola, o recheio da beringela, a cenoura, o tomate e a salsa na vel. 10 durante 20 segundos.

4. Troque pelo acessório misturador, junte os temperos e o azeite e refogue no P1 Cozedura Lenta durante 10 min.

5. Recheie as beringelas com o preparado e polvilhe com queijo ralado a gosto.

6. Leve ao forno até ao queijo alourar (200 graus).

7. Sirva com couscous por exemplo.
