

# 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.

---