

BERINGELAS RECHEADAS COM ATUM



INGREDIENTES

- 3 BERINGELAS MÉDIAS
- 1 PIMENTO
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 3 LATAS DE ATUM
- SAL Q.B
- PIMENTA Q.B
- ESPECIARIAS A GOSTO
- AZEITE Q.B
- 200 GR DE POLPA DE TOMATE
- PÃO RALADO
- QUEIJO RALADO
- OREGÃOS (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Lavar e cortar as beringelas a meio. Retirar a polpa de todas as beringelas e colocá-la na cuba, com a lâmina ultrablade, e programar 15 segundos, na velocidade 10. Colocar as beringelas num tabuleiro ou placa de ir ao forno. Untá-las com azeite e colocar um pouco de pão ralado, no fundo de cada metade, para absorver a humidade do molho. Reservar.
2. Cortar o pimento, a cebola e o alho aos pedaços. Juntar à polpa das beringelas. Picar 30 segundos, na velocidade 10. Juntar o atum e picar mais 15 segundos. Regar o preparado com um fio de azeite, juntar a polpa de tomate e condimentar com o sal, a pimenta e as especiarias a gosto. Colocar no programa Slow Cook, P3 e reduzir o tempo para 15 minutos.
3. Préaquecer o forno a 180 ° C.
4. Quando o programa terminar, rechear as beringelas com o preparado e polvilhar com queijo.
5. Levar ao forno e cozer cerca de 10 a 15 minutos, ou até as beringelas estarem douradas.
7. Esta receita pode ser feita com curgetes e com carne ralada em vez do atum.