

BERINGELAS RECHEADAS COM CARNE

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

2 beringelas grandes
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
1 dente de alho picado
350g de carne picada
4 colheres de sopa de tomate pelado picado
6 colheres de sopa de molho bechamel
6 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 1.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f16/beringelas-recheadas-carne-17187/>

PREPARAÇÃO

1. Corte as beringelas ao meio.
Com a ajuda de uma faca e de uma colher, retire-lhes a polpa sem danificar a casca.
Corte a polpa em cubinhos.
2. Numa frigideira, leve ao lume o azeite, a cebola e o alho.
Mexa e deixe refogar.
Junte a carne picada e mexa muito bem para que fique solta.
Tempere com sal e pimenta.
Junte o tomate e a polpa da beringela.
Mexa e deixe cozinhar em lume forte até que a água seque.
Depois de tudo salteado, junte o molho bechamel, mexa e apague o lume.
3. Divida o recheio pelas beringelas.
Coloque num tabuleiro de ir ao forno untado com azeite.
Por fim, polvilhe as beringelas com o queijo mozzarella.
4. Leve ao forno pré-aquecido nos 170º e deixe gratinar aproximadamente 30 minutos.
Depois das beringelas gratinadas, retire e sirva.