



Beringelas recheadas com quinoa de legumes assados




Categoria
Vegetariano


Tempo de preparação
Rápido


Dificuldade
Médio


Custo
Médio


Com quem?
A dois


Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 4 colheres de sopa de
Gallo Vinagre de Sidra
Original

 5 colheres de sopa de
Gallo Azeite Virgem Extra
Reserva

- 2 beringelas grandes
- 2 cenouras
- 2 beterrabas cozidas
- 2 cebolas roxas
- 2 curgetes
- 200gr de quinoa
- 4 folhas de hortelã
- Sal q.b.
- Pimenta de moinho q.b.

Modo de preparação

1

Comece por cortar as beringelas em fatias na longitudinal. Aqueça um grelhador, unte com uma colher de sopa de azeite e grelhe-as por 2 minutos de cada lado. Reserve.

2

Coloque a quinoa a cozinhar conforme as instruções da embalagem.

3

Corte a cenoura e a beterraba em palitos finos, a curgete em meias luas, assim como a cebola.

4

Leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 15 minutos.

5

Escorra a quinoa e coloque-a numa taça.

6

Adicione os legumes assados, envolva e tempere com o vinagre, mais uma colher de sopa de azeite, hortelã picada, sal e pimenta a gosto.

7

Recheie as fatias de beringela com a quinoa, enrole e coloque em camadas.

8

Regue com o restante azeite e, se desejar, decore com folhas de hortelã.

Produtos utilizados



Sidra Original

Vinagre de Sidra



Reserva

Azeite Virgem Extra

Veja também

Vegetariano Médio Fácil

Bowl de espinafres e couves de bruxelas

Vegetariano Médio Fácil

Beringela grelhada com queijo feta e ervas

Vegetariano Médio Médio

Abóbora no forno recheada com grão e cuscuz

Vegetariano Médio Fácil

Strudel de legumes de inverno

Vegetariano Médio Médio

Tomate assado com beringela e burrata



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide