Beringelas recheadas com quinoa de legumes assados

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Rápido	Médio	Médio	A dois	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 190ºC 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