



Aubergines farcies au quinoa avec légumes rôtis



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Médio



Custo
Intermédiaire



Com quem?
À deux



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



4 cuillerées à soupe de
Gallo Vinaigre de Cidre



5 cuillerées à soupe de
Gallo Huile d'Olive Vierge
Extra Reserva

- 2 aubergines grande
- 2 carottes
- 2 betteraves bouillie
- 2 oignons rouge
- 2 courgettes
- 200gr quinoa
- 4 feuilles de menthe
- Sel, en quantité suffisante
- Poivre de moulin, en quantité suffisante

Mode de préparation

1

Commencer par couper les aubergines longitudinales. Faire chauffer un gril, graisser avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire griller pendant 2 minutes de chaque côté. Réserver.

2

Faire cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage.

3

Couper les carottes et les betteraves en bâtonnets minces, la courgette en demi-lune, ainsi que l'oignon.

4

Placer le tout sur un plat à four et assaisonner avec du sel et du poivre.

5

Cuire au four préchauffé à 190 °C pendant 15 minutes.

6

Égoutter le quinoa et placer dans un bol.

7

Ajouter les légumes rôtis, envelopper et assaisonner avec le vinaigre, plus une cuillère à soupe d'huile d'olive, menthe émincée, saler et poivrer à votre goût.

8

Farcir les tranches d'aubergines avec le quinoa, rouler et placer en couches.

9

Arroser du reste d'huile d'olive et garnir de feuilles de menthe, si désiré.

Produtos utilizados



Cidre

Vinaigre Quotidiens



Reserva

Huile d'Olive Vierge Extra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide