



Beringela recheada com quinoa



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite
Ancestral

- 2 beringelas
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- 1 dente de alho picado
- 400g de quinoa cozida
- 1 cebola roxa picada
- 250g de tomate cereja
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 lata de grão
- 1 colher de sopa de molho tahini

Modo de preparo

1

Corte as beringelas ao meio e raspe um pouco o interior. Coloque num tabuleiro de forno e tempere com sal, pimenta, o alho picado e regue com azeite.

2

Leve ao forno por cerca de 20 minutos.

3

Numa taça coloque a quinoa, a cebola roxa, o tomate cereja em metades ou quartos, a hortelã, os coentros e o grão.

4

Tempere com sal, pimenta e Azeite Ancestral Gallo.

5

Recheie as beringelas com a mistura de quinoa, coloque numa travessa, coloque por cima o molho tahini e termine com um fio de Azeite Ancestral Gallo.

Produtos utilizados



Ancestral

Azeite de Oliva Extra Virgem Premium

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide