



BERINJELA RECHEADA COM CARNE MOÍDA LIGHT AO FORNO E BRÓCOLIS SALTEADO



Nível Intermediário



Rendimento 8 porções



Tempo de preparo 45 minutos



Ocasião Dia a Dia



Modo de preparo Assado

INGREDIENTES

- 4 berinjelas médias cortadas ao meio pelo comprimento
- Azeite de oliva a gosto
- 2 colheres (sopa) de Cebola Picada Swift
- 1 colher (sopa) de Alho Picado Swift
- 500 g de Carne Moída Light Swift
- Salsa fresca picada a gosto

- 1 lata de tomates pelados
- Sal a gosto
- Amêndoas torradas para finalizar a gosto
- 300 g de Brócolis Swift
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e tempero Cebola Alho e Salsa Swift a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Forre uma assadeira com papel alumínio e acomode as berinjelas com a polpa virada para cima. Pincele com azeite feche o papel para formar um pacotinho bem vedado e asse até que elas estejam macias.
3. Quando as berinjelas estiverem no ponto descarte o alumínio e acomode-as na assadeira novamente. Reserve.
4. Enquanto isso em uma frigideira com azeite adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho e frite rapidamente. Acrescente a carne e quando começar a secar coloque a salsa e desligue o fogo.
5. Com o auxílio de uma colher cavouque o interior das berinjelas sem retirar toda a polpa para rechear
6. Polvilhe sal coloque o recheio de carne moída dentro da cavidade pressionando para preencher.
7. Abra a lata de tomates amasse um pouco para não ficarem inteiros apenas um pouco mais rústicos. Tempere com sal espalhe o molho de tomate ao redor das berinjelas e despeje uma colherada sobre cada berinjela.
8. Asse a 200 °C por aproximadamente 20 minutos ou até as berinjelas ficarem completamente macias. Retire do forno e espalhe as amêndoas torradas.
9. Aqueça uma frigideira com azeite de oliva e salteie os brócolis ligeiramente.
10. Tempere com sal e o tempero de cebola alho e salsa.

PRODUTOS UTILIZADOS



Carne Moída Bovina Swift



Cebola, Alho e Salsa Swift



Cebola Picada Swift

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR