

Beringela assada



Ingredientes: 4 unidade de beringelas (com casca)
4 colher de sopa de água com sal
4 chávena de azeite
2 colher de sopa de orégãos
0 totaste de óleo
0 totaste de folhas de alface, rúcula e agrião
0 totaste de tomate cereja
0 totaste de tomate comum
0 totaste de azeitonas
0 totaste de pimento vermelho

Instruções de preparação:

Corte as beringelas ao comprido, em fatias não muito finas. Coloque-as de molho na água com sal durante dez minutos. Deixe as fatias escorrendo, em pé, no escorredor de massa. Depois seque-as com uma toalha de papel. Unte uma assadeira (não aderente) com óleo. Disponha as beringelas na assadeira e asse-as em forno médio. Quando começarem a assar, pulverize-as com o orégãos, vá regando-as com o azeite e virando-as de vez em quando. Caso fiquem secas, regue-as com um pouco mais de azeite. Arrume numa saladeira ou prato a alface, a rúcula e o agrião. Coloque as beringelas e decore-as com tomate-cereja, rosas de tomate comum e azeitonas. Espete os pimentões em um garfo e asse-os na chama do fogão, até ficarem pretos. Raspe a casca preta, corte os pimentões em fatias ao comprido e junte-os ao prato.

Sugestões Adicionais: