

➤ Beringela recheada com legumes e Perú

- **Ingredientes:** 2 beringelas
2 dentes alho
1 cebola picada
1/2 courgette
2 cenoura
1 xícara de pimento variado
6 tomates cherry
1 lata cogumelos laminados
250 g de peito de Perú
qb sal
qb pimenta
qb manjeriçã
qb azeite
queijo em fatia



Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200° C.
2. Corte as beringelas ao meio, no sentido do comprimento e retire o interior com uma colher. Reserve o interior.
3. Num tabuleiro forrado com papel vegetal, disponha as metades de beringela e regue com azeite. Leve ao forno durante 20 minutos.
4. Num wok, aqueça o azeite e acrescente o alho e a cebola, picados. Deixe cozinhar em lume médio. Adicione a carne e deixe cozinhar.
5. Pique a polpa da beringela e corte a courgette em cubos pequenos. Deite os legumes na frigideira, tempere com o sal e pimenta e deixe saltear 8 minutos.
6. Junte o tomate cherry cortado ao meio e os cogumelos, polvilhe com manjeriçã e salteie por 2 minutos.
7. Distribua o preparado pelas metades de beringela, disponha as fatias de queijo por cima e leve ao forno a gratinar durante algum tempo.
8. Polvilhe com manjeriçã e sirva quente. Acompanhe com o que quiser.