|  |  |
| --- | --- |
| **ECO-ESCOLAS** | **6ºAno** |
| **Concurso: Cozinhar em família** |



**PRATO PRINCIPAL**

**SAUDÁVEL**

**Beringelas Recheadas**

**INGREDIENTES**

* 1 pimento verde
* 1 dente de alho
* 1 cebola
* 1 beringela
* 500 g de Carne Picada
* Pimenta
* Sal
* 1 folha de louro
* Queijo ralado
* Manjericão
* Salsa
* Polpa de Tomate
* Azeite
* Tomilho

**RECEITA**

Tirar a polpa da beringela, não tirar em demasia, pois a beringela pode perder a sua forma.

Picar a cebola e o pimento.

Numa frigideira colocar um fio de azeite, colocar a cebola picada, 1 folha de louro e o alho picado.

Depois de estar tudo um pouco alourado, colocar então o pimento picado, e mexer.

Colocar depois a polpa de beringela e a carne picada.

Ligar o forno a 180º.

Depois de vermos que a carne está com um tom meio acastanhado, colocar a polpa de tomate, colocar 2 colheres, mas se achar necessário colocar 3.

Depois de estar tudo pronto desligue o fogão.

Colocar tomilho na casca beringela.

Colocar a então a nossa “mistura deliciosa”.

Colocar salsa e manjericão por cima.

Colocar também queijo ralado a gosto.

Vai ao forno durante 45 minutos.

E está pronto a ser devorado.

***Trabalho realizado pelo aluno: Filipa Marçal, 6º ano, turma C***

**EBI do Carregado**