Berinjelas ao Alho e Óleo

Ingredientes:
4 berinjelas médias
sal e pimenta
1/2 copo de azeite
1 copo de salsa picadinha
8 dentes de alho
6 colheres de sopa cheias de farinha de rosca
Modo de preparo:
Retire os pedúnculos e corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento. Esquente um pouco de azeite, e frite as berinjelas em fogo brando, apenas para que amoleçam um pouco. Com uma colher de café, retire a polpa e reserve as oito canoinhas que não devem ficar muito finas. Frite a polpa em mais um pouco de azeite, tempere com sal e pimenta, e fora do fogo misture com a salsa, o alho picadinho e a farinha de rosca. Recheie as berinjelas e arrume numa travessa. Regue com o restante do azeite e leve ao forno regular por cerca de 15 minutos.

Berinjela Sautés
Ingredientes:
1 kg de berinjelas pequenas
150gr de toucinho defumado magro
8 colheres de sopa de azeite
6 dentes de alho
6 tomates grandes e maduros, sem peles nem sementes
1 colher de café rasa de tomilho
1 folha pequena de louro
2 colheres de sopa de salsa picada
sal e pimenta
Modo de preparo:
Pique o toucinho em cubinhos e frite no azeite. Quando os torresmos estiverem quase prontos, misture com o alho picado e espere alourar. Refogue então as berinjelas descascadas e cortadas em cubinhos. Tempere com sal e pimenta, tomilho e louro. Acrescente os tomates amassados com o garfo, tampe a panela e deixe em fogo brando por cerca de 1 hora. Não deve levar água. No momento de servir, polvilhe com a salsa picada.

Berinjela Souffés
Ingredientes:
6 berinjelas grandes
2 cebolas médias, batidinhas
sal, pimenta e 1 pitada de noz-moscada
1 colher de café rasa de páprica picante
2 copos de molho bechamel espesso
2 ovos
6 fatias de presunto
4 colheres de sopa cheias de queijo tipo suíço ralado
1 colher de sopa cheia de manteiga
2 colheres de sopa de óleo
Modo de preparo:

Retire os pedúnculos e corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Polvilhe com sal e deixe repousar por 10 minutos. Enxugue as canoinhas e coloque numa assadeira. Regue com o óleo e leve ao forno brando por cerca de l5 minutos. Retire a polpa com uma colherinha e transforme-a num purê. Doure as cebolas na manteiga, junte o presunto picadinho, a páprica e a polpa das berinjelas. Misture bem e deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos. Acrescente então o bechamel, as 2 gemas cruas e a noz-moscada e deixe no fogo por mais 5 minutos. Espere amornar e misture com as 2 claras em neve firme. Recheie as berinjelas, polvilhe com o queijo e leve ao forno regular por cerca de 45 minutos.

Berinjela à Moda de Marselha
Ingredientes:
4 berinjelas médias
4 dentes de alho
1/2kg de tomates grandes e maduros
2 cebolas médias, batidinhas
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de salsa picadinha
4 colheres de sopa de farinha de rosca
Modo de preparo:
Descasque as berinjelas e corte em rodelas de 1cm de espessura. Corte os tomates em fatias finas e retire as sementes. Misture as cebolas com a salsa e o alho picadinho. Unte uma travessa com a manteiga. Arrume as berinjelas. Polvilhe com sal, pimenta e metade da mistura de salsa, alho e cebola. Cubra com as rodelas de tomate e complete com mais sal, pimenta, salsa, alho e cebola. Regue com o azeite e polvilhe com a farinha de rosca. Leve ao forno brando, por cerca de 1 hora.

Berinjela Gratinadas com Queijo
Ingredientes:
2 beringelas pequenas
fatias finas de queijo mozarella
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho
1 pimento morrone
sal e pimenta

Preparação:
Começa-se por aquecer o forno.
Numa tigela, mistura-se o azeite com os alhos bem picadinhos, pimenta e um pouco de sal.
Lavam-se as beringelas, limpam-se e cortam-se em rodelas com 1 cm de espessura. Regam-se com o tempero anterior. Põem-se a alourar no forno durante 3 min. de cada lado. Retiram-se do forno e coloca-se uma fatia de queijo mozarella sobre cada uma.
Decora-se com fatias de pimento morrone e leva-se a gratinar no forno até o queijo derreter. Servem-se quentes.

Conserva de Berinjela 1

INGREDIENTES:
03 berinjelas grandes
01 pimentão verde
02 cebolas grandes
04 colheres (sopa) de vinagre
03 folhas de louro
sal a gosto
01 pimentão vermelho
um pouco de açúcar mascavo

INGREDIENTES para o tempero:
01 xícara de chá de salsinha picada
04 dentes de alho amassados
um quarto de (chá) de azeite de oliva

PREPARO:
Lave as berinjelas, despreze as pontas e corte-as com a casca em cubos pequenos.
Lave os pimentões, tendo o cuidado de retirar todas as sementes e corte-os em cubos pequenos.
Descasque as cebolas, faça cortes no sentido do comprimento para obter as pétalas.
Misture muito bem esses ingredientes, tempere com sal a gosto, junte as folhas de louro e acomode em uma assadeira grande. Leve ao forno para assar em temperatura mínima por aproximadamente 30 minutos. Retire, adicione o vinagre e o açúcar mascavao.Misture muito bem e retorne ao forno por mais 20 minutos. Adicione o tempero.
Sirva em pão italiano escavado.

PREPARO do tempero:
Misture a salsinha, o alho e o azeite.
O tempero deve ser adicionado assim que a berinjela sair do forno.

Berinjela de Churrascaria

2 berinjelas cortadas em fatias
2 ovos batidos
Farinha de rosca para empanar
Sal, orégano e aginomoto a gosto

Corte as beringelas em fatias. Passe as fatias no ovo batido e bem temperado com sal, orégano, aginomoto.
Empane na farinha de rosca.

Leve para assar na grelha da churrasqueira virando as fatias até ficar bem dourada e crocante.

Conserva de Berinjela 2

Ingredientes
3 berinjelas grandes, em cubos
1 pimentão vermelho, em cubos
1 pimentão verde, em cubos
1 xícara (chá) de Sakura
½ xícara de Azeite
2 ½ colheres (sopa) de vinagre

Modo de Preparo
1.Pegue uma assadeira grande, coloque a berinjela, os pimentões e regue com o Sakura, com o azeite e com o vinagre.
2.Leve ao forno pré-aquecido 180°C e deixe por aproximadamente 45 minutos, mexendo sempre que a parte de cima ressecar.
3.Sirva frio ou gelado acompanhando fatias de pães.

Dica
Adicione algumas gotas de molho de pimenta.

Conserva de Berinjela 3

Ingredientes
3 berinjelas grandes, em cubos
1 pimentão vermelho, em cubos
1 pimentão verde, em cubos
1 xícara (chá) de Sakura
½ xícara de Azeite
2 ½ colheres (sopa) de vinagre

Modo de Preparo
1.Pegue uma assadeira grande, coloque a berinjela, os pimentões e regue com o Sakura, com o azeite e com o vinagre.
2.Leve ao forno pré-aquecido 180°C e deixe por aproximadamente 45 minutos, mexendo sempre que a parte de cima ressecar.
3.Sirva frio ou gelado acompanhando fatias de pães.

Arroz com berinjela

Ingredientes
2 xícaras (chá) de arroz . 400 g
4 ovos . 200 g
1 cebola média . 180 g
4 dentes grande de alho sem casca. 22 g
400 g de carne bovina moída
1 colher (chá) de molho de pimenta . 5 ml
1 colher (chá) de cominho em pó . 2,5 g

120 g de azeitonas sem caroços
2 berinjelas médias . 545 g
15 colheres (sopa) de azeite de oliva espanhol . 150 g
1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate . 360 g
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado . 110 g
Sal a gosto
Modo de Fazer

Lave o arroz, coloque em uma peneira e reserve.
Coloque em uma panela 3 xícaras (chá) de água (720 ml) e leve ao fogo até ferver.
Coloque os ovos em uma panela com 1/2 litro de água. Leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos. Retire do fogo, escorra a água, descasque os ovos, lave-os e corte em rodelas não muito finas. Reserve.
Descasque a cebola, elimine as extremidades e corte em pedaços bem pequenos. Descasque os dentes de alho e amasse.
Coloque em uma tigela a carne moída e tempere com a cebola, a metade do alho, o molho de pimenta, o cominho e 7,5 g de sal. Misture bem e reserve.
Pique as azeitonas em rodelas finas e reserve.
Lave as berinjelas, elimine os pedúnculos, descasque-as e corte em rodelas (1 cm de espessura), colocando em uma tigela com 2 litros de água fria e 1 colher (sopa) de sal (12 g). Deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, escorra a água, lave as fatias de berinjela e seque-as com um pano. Reserve.
Coloque em uma frigideira o azeite de oliva e leve ao fogo por 3 minutos ou até ficar bem quente. Junte, as poucos, as rodelas de berinjela e frite-as por 5 minutos ou até ficarem macias e douradas. Retire-as e arrume em uma panela (24 cm de diâmetro).
Em seguida, espalhe a carne temperada, as azeitonas, os ovos, o molho de tomate, o queijo parmesão e o arroz. Leve ao fogo, despeje a água fervente misturada com 12,5 g de sal e abaixe o fogo. Cozinhe por 30 minutos ou até a água secar e o arroz ficar al dente. Retire do fogo e sirva em seguida.

Lasanha de Berinjela 1
INGREDIENTES
2 berinjelas
1 colher (chá) de sal
100 gramas de queijo prato
300 gramas de mussarela
½ copo de requeijão
200 gramas de queijo parmesão
MOLHO
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola grande ralada
1 quilo de tomate picado
1 maço de manjericão
sal e pimenta a gosto
MODO DE FAZER MOLHO
Numa panela, aqueça o azeite e frite a cebola. Junte os tomates picados, o sal, orégano e pimenta. Deixe murchar. Acrescente o manjericão picado, misture e tampe. Deixe apurar de 10 a 15 minutos em fogo baixo. Reserve.
MONTAGEM

Num refratário, coloque em camadas o molho, as berinjelas cortadas em fatias e cozidas, molho, queijo prato ralado, berinjelas, molho, mussarela ralada e o requeijão cremoso. Polvilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno médio (180º) por cerca de 10 minutos, até gratinar.

Dica da Palmirinha: Sirva com salada de folhas. Pode congelar se estiver devidamente embalado

BERINJELA ASSADA
INGREDIENTES :
06 Berinjelas
Sal à gosto
Vinagre
04 Pimentões verdes
04 Pimentões amarelos
04 Pimentões vermelhos
01 Cebola grande
Orégano a gosto
Pimenta-do-reino, pimenta dedo de moça à gosto
01 Dente Alho
Azeitonas pretas e verdes (sem caroço)
Uvas passas pretas e brancas
Azeite

MODO DE FAZER

Corte as 6 berinjelas me cubos de dois dedos. Deixar de molho com água, sal e vinagre. Depois de 10 minutos, escorrer na peneira.
Em seguida, picar 4 pimentões verdes, os vermelhos e os amarelos. Corte a cebola em cubos também.
Depois, temperar com orégano, pimentas, sal alho, azeitonas pretas e verdes, as uvas passas, azeite e um pouco de óleo, vinagre e água (1 copo americano).
Em seguida levar ao forno para assar em uma assadeira bem grande, coberta com papel alumínio. Depois que estiver assada, regar com mais azeite. Servir com torradas ou pão sírio.

Antepasto de Berinjela
Ingredientes
- 4 berinjelas grandes
- 3 colheres (sopa) cheias de sal
- 1/2 xícara (chá) de vinagre tinto
- 5 azeitonas verdes picadas
- 1/4 de pimentão (opcional) picado em tiras (vermelho, amarelo e vermelho)
- 1 punhado de cheiro verde picado
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1/2 cebola picada em tiras (opcional)

Modo de Preparo

Descasque as berinjelas e corte-as em fatias finas. Em seguida, corte em tirinhas. Coloque em uma vasilha sem lavar (não poderá ser lavado para não encharcar). Tempere com o sal e misture bem. Tampe e deixe da noite para o dia para desidratar. Pela manhã, escorra todo o caldo e enxágüe bem até sair o caldo escuro . Esprema com as mãos para tirar toda a água (o aspecto é feio mas o resultado é ótimo). Coloque numa panela com o vinagre. Leve ao fogo baixo, mexendo até cozinhar. Pare de mexer e deixe até perceber que está grudando na panela. Então, desligue o fogo e deixe esfriar em uma travessa bonita. Acrescente todos os demais ingredientes e misture. Se for necessário, corrija o sal.

Atenção
- Esta receita permanece vários dias na geladeira (caso não conseguir comer tudo num dia só).
- Após utilizar, quando for guardar, regue azeite por cima pois assim durará mais tempo (cerca de 1 semana).

ANTEPASTO DE BERINJELAS 2

Ingredientes
2 berinjelas sem cascas (cortadas em tirinhas finas)
1/2 colher (sopa) de sal
3 colheres (sopa) vinagre
1 cebola média (picada)
6 dentes de alho (picados)
1 maço de cheiro verde (picado)
50g de azeitonas verdes (picadas)
orégano a gosto
1/4 xícara (chá) de azeite
sal a gosto

Modo de Fazer

Coloque as berinjelas em um recipiente fundo e polvilhe o sal. Coloque um peso sobre elas e deixe em repouso por 2 horas, no mínimo. Retire o peso e esprema para retirar o líquido. Coloque em uma panela com o vinagre e o alho. Cozinhe por 5 minutos, retire e misture os demais outros ingredientes.
Dica: Sirva com torradas ou pão italiano

Berinjela Capri (salada fria)

3 berinjelas médias
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
150gr de champignon
100gr de azeitonas pretas portuguesas (as pequenas) sem caroço
50gr de uvas passas brancas
1 cebola branca grande
2 dentes grandes de alho (acrescentar mais se preferir) bem picados
Azeite de oliva puro para fritar
Orégano

Sal

Descasque as berinjela, corte-as em tiras bem finas e deixe de molho até amolecer.
Enquanto a berinjela fica de molho, prepare os outros ingredientes: pique os pimentões (tire as sementes e as peles brancas de dentro) da mesma forma que a berinjela e reserve. A cebola deve ser picada bem fina, em tiras (lave e escorra, para tirar o ardido).
As azeitonas e o champignon devem ser picados em lascas (fatias) e separados. Se preferir, pode manter as azeitonas inteiras.
Escorra BEM a berinjela, apertando um pouco para sair a água.
Numa frigideira alta, coloque um pouco de azeite (pouco menos de 1/2cm), aqueça bem e frite a berinjela aos poucos, retirando logo que estiver cozida, colocando numa vasilha (não é necessário escorrer todo o óleo, ele já serve para temperar a salada). Todos os ingredientes devem ser colocados juntos nessa mesma vasilha após serem fritos.
Acabada a berinjela, frite a cebola até amolecer (sem dourar). Frite finalmente os pimentões verde e o vermelho por último, até amolecer (o pimentão demora um pouco mais, mas não deixe dourar).
As uvas passas devem ser fervidas para que "estufem" e amoleçam. Escorra bem e junte à salada.
Acrescente então o champignon, a azeitona, o alho e o orégano e sal à gosto. Misture bem, e deixe esfriar.

Lasagna de Berinjela 2
Rendimento: 6 porções
Ingredientes:
1 colher de sopa e óleo de milho
1 1/2 xícara de cebola picada
2 dentes de alho amassados
1/2kg de tomates frescos e maduros, cortados ao meio e sem sementes
1/2 xícara de massa de tomate
2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de chá de orégano
1/2 colher de chá de manjericão seco
1 pitada de pimenta do reino moída na hora
1 berinjela bem grande, sem pele e em fatias de 0,5cm
1 xícara de mozarela magra ou queijo minas fresco fatiado fino
1 xícara de ricota fresca
4 colheres de sopa de parmesão ralado
1 pitada de sal

Preparo:
Ponha 1/2 colher de óleo em uma frigideira, esquente e ponha a cebola e o alho deixando dourar sem queimar. Coloque os tomates em quartos, a massa de tomate, salsa, sal, orégano, manjericão e a pimenta. Misture bem e deixe ferver, baixando então o fogo e deixando cozinhar por 45 minutos, mexendo de vez em quando. Reserve. Cozinhe as fatias de berinjela no vapor até ficarem tenras, não deixando passar do ponto. Junte a mozarela com a ricota e reserve. Unte com o óleo restante uma assadeira de 30x22cm. e 5cm de altura e disponha metade das fatias de berinjela regularmente. Por cima despeje

metade do molho e disponha a mozarela e ricota por cima. Polvilhe parmesão e repita a operação com o restante dos ingredientes. Assar em forno a 170? por 30/35 minutos e servir quente.

Berinjela ao forno (antepasto ou salada)
Ingredientes
4 berinjelas cortadas em cubos
2 pimentões vermelhos cortados
em cubos 2 pimentões verdes
 2 cebolas grandes
1 dente de alho esmagado
2 colheres (de sopa) de azeitonas pretas e verdes, picadas
1 xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de azeite
½ xícara (chá) de vinagre tinto
1 folha de louro sal, pimenta do reino e orégano a gosto
cheiro-verde picado a gosto
Modo de fazer
Refogue o alho e a cebola em um
pouco de azeite. Coloque as berinjelas e os pimentões num pyrex grande. Adicione o alho refogado com a cebola, as azeitonas, sal, pimenta, orégano e respingue com o vinagre e respingue com o vinagre. Junte a folha de louro e regue tudo com o óleo e o azeite. Misture tudo muito bem. Asse em fornoquente a 200oC, mexendo algumas vezes. A berinjela estará pronta quando toda a água que se formar tiver evaporado (cerca de meia hora). Sirva frio acompanhado de torradas.

BERINJELA COM BANANAS
INGREDIENTES:
04 berinjelas
01 dente de alho amassado
02 colheres (sopa) de óleo de milho
Sal e pimenta a gosto
06 bananas nanicas cortadas no sentido do comprimento
01 xícara (chá) de leite
02 colheres (sopa) de maisena
02 gemas de ovos
02 claras batidas em neve
200 gr. de mussarela fatiada

MODO DE FAZER:

Corte as berinjelas em cubos, sem as cascas, e coloque em uma panela com água, e leve ao fogo para desmanchar. A parte, faça um creme branco com o leite, a maizena e as gemas. Adicione na massa de berinjelas, acrescente as claras em neve e mexa até virar um purê. A berinjela deve estar temperada com sal, alho e pimenta a gosto. Forre o fundo de uma travessa com as tiras de bananas e monte camadas com creme, mussarela, creme e termine com

mussarela. Salpique orégano por cima e leve ao forno quente para assar até dourar.
índice

BERINJELA CREMOSA
INGREDIENTES:
03 berinjelas médias cortadas em rodelas
Sal
½ xícara (chá) de farinha de trigo
Óleo para fritura
02 xícaras (chá) de leite
02 colheres (sopa) de maisena
01 colher (sopa) de manteiga
01 pitada de noz-moscada ralada
01 colher (sopa) de salsa picada
01 lata de pomarola
01 xícara (chá) de queijo prato ralado grosso

MODO DE FAZER: Passe sal nas rodelas de berinjelas e coloque em um escorredor por alguns minutos. Enxugue-as e passe na farinha de trigo. Frite-as em óleo quente até dourar. Reserve. Leve ao fogo numa panela, o leite, a maizena e a manteiga. Mexa até ficar cremoso, tempere com sal, noz moscada e salsa. Reserve. Num refratário retangular, coloque pequena porção de molho pomarola, uma camada de berinjela e uma de molho branco. Repita as camadas até terminar os ingredientes e salpique com o queijo ralado. Leve ao forno quente por cerca de 10 minutos. Sirva com arroz branco. (8 porções)
índice

BERINJELA GRATINADA
INGREDIENTES:
01 berinjela grande
Suco de 1 limão
01 xícara (chá) de queijo tipo minas, ralado
01 xícara (chá) de migalhas de pão passada no liquidificador
01 xícara (chá) de leite
Manteiga para untar
Sal e orégano a gosto

MODO DE FAZER:
Descasque a berinjela e corte-a em rodelas de aproximadamente um centímetro. respingue-as com limão. Unte um refratário e faça camadas de berinjela, queijo, pão, um pouco de orégano, leite e termine com o queijo. Asse em forno moderado, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos, ou até a berinjela ficar bem macia.
índice

BERINJELA AO MEL RECHEADA COM FRANGO
INGREDIENTES:
04 berinjelas grandes

Suco de 1 limão
01 colher (sopa) de mel
Sal a gosto

RECHEIO -
½ kg. de filé de peito de frango
03 colheres (sopa) de óleo
02 colheres (sopa) de maisena
06 colheres (sopa) de vinho branco seco
01 colher (sopa) de mostarda
½ xícara (chá) de água quente
01 colher (sopa) de mel
Sal e pimenta a gosto

COBERTURA -
02 colheres (sopa) de mel
02 colheres (sopa) de farinha de rosca

MODO DE FAZER:
Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento, retire um pouco da polpa, respingue a parte interna com suco de limão e mel. Salpique sal e cozinhe em pouca água, por 5 a 10 minutos. Corte os filés de frango em tiras bem finas e frite-os por alguns minutos em óleo quente. Salpique a maizena e deixe dourar por mais 5 minutos. Junte água fervente, o vinho, o mel, o sal, q pimenta e a mostarda. Mexa bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Recheie as berinjelas com esta mistura. Respingue as duas colheres de mel e salpique a farinha de rosca. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.
índice

BERINJELA COM PASSAS
INGREDIENTES:
02 berinjelas grandes
02 cebolas em rodelas
02 dentes de alho amassados
01 pimentão vermelho picadinho
02 tomates picadinho
Sal e pimenta a gosto
Vinagre e azeite suficientes
1/3 xícara (chá) de uvas-passa

MODO DE FAZER:
Corte as berinjelas em cubos com a casca, e deixe-as por meia hora de molho em água e sal. Escorra-as e coloque-as para cozinhar em uma panela com água e sal até que fiquem bem macias. Escorra-as novamente, coloque-as na panela e leve de volta ao fogo, com os demais ingredientes. Dê uma ligeira refogada, só para amaciar as cebolas e desligue o fogo. Passe tudo para uma tigela, cubra-a e deixe na geladeira até meia hora antes de servir.
índice

PASTA DE BERINJELA

INGREDIENTES
02 colheres (sopa) de óleo
03 berinjelas grandes cortadas em cubos
01 xícara (chá) de pasta de gergelim
1/4 xícara (chá) de suco de limão
04 dentes de alho amassados
03 gotas de molho de pimenta
02 colheres (chá) de sal
02 colheres (sopa) de salsa picada
01 colher (sopa) de azeite
Pão sírio

MODO DE FAZER
Aqueça o óleo numa frigideira e frite as berinjelas até a pele ficar tostada e a polpa bem macia. Enxágüe em água fria e retire a pele. Coloque 1/3 da polpa no liqüidificador e bata até obter um purê. Faça o mesmo com o restante da polpa. Acrescente a pasta de gergelim, o suco de limão, o alho, o molho de pimenta e o sal. Bata mais um pouco no liqüidificador até a pasta ficar com uma consistência bem lisa. Passe a mistura para uma tigela e coloque o azeite e a salsa por cima. Leve à geladeira.
Para servir: ofereça a pasta com pão sírio em gomos, pão branco ou ainda biscoitos salgados.
(10 porções)

MACARRÃO COM BERINJELA

INGREDIENTES
03 berinjelas médias descascadas cortadas em cubos
04 colheres (sopa) de azeite
02 dentes de alho picados
02 pimentões verdes picados
05 tomates sem peles e sementes, picados
02 colheres (sopa) de extrato de tomate
01 copo de iogurte natural
Sal e pimenta-do-reino
500 gr. de macarrão tipo pena, cozido
Queijo parmesão ralado

MODO DE FAZER

Cozinhe as berinjelas em água fervente, mas não deixe que fiquem macias de mais. Escorra e reserve. Refogue o alho e o pimentão por alguns minutos no azeite preaquecido. Junte o tomate e o extrato e cozinhe mais 3 minutos. Acrescente o iogurte e tempere com sal e pimenta-do-reino. Aqueça, junte as berinjelas, misture bem e retire do fogo. Coloque o macarrão numa tigela e

adicione a mistura de berinjela. Para servir, acrescente queijo parmesão ralado e sirva imediatamente.
(6 porções)
índice

ANTEPASTO DE BERINJELA
INGREDIENTES
01 berinjela grande cortada em cubos
Sal
1/4 xícara (chá) de azeite
Pimenta-do-reino a gosto
02 cebolas grandes cortadas
02 dentes de alho amassados
03 tomates grandes sem sementes picado
10 azeitonas pretas sem caroços picada
02 pimentões verdes picados
1/2 colher (chá) de açúcar
02 colheres (sopa) de vinagre aquecido

MODO DE FAZER
Tempere as berinjelas com bastante sal e coloque sobre uma peneira para escorrer. Em seguida, enxágüe e seque com toalhas de papel. Aqueça o azeite e frite a berinjela de 2 a 3 minutos. Retire da panela, tempere com a pimenta-do-reino e reserve. A seguir, leve à outra panela a cebola, o alho, os tomates, o pimentão e as azeitonas. Frite e junte mais azeite, se necessário. Abaixe o fogo e refogue por mais 15 minutos, mexendo de vez em quando. À parte, dissolva o açúcar no vinagre aquecido e junte as berinjelas. Adicione, então, as berinjelas ao outro refogado. Verifique o tempero e cozinhe por mais 5 minutos. Depois de frio, leve à geladeira.
índice

SOPA DE BERINJELA COM TOMATE
INGREDIENTES
01 berinjela grande descascada e cortada em cubinhos
1/4 xícara (chá) de manteiga ou margarina
02 dentes de alhos amassados
1/4 xícara (chá) de cebolinha verde picadinha
01 pimentão verde sem sementes picado
01 xícara (chá) de tomates picados descascados e sem sementes
Sal e pimenta-do-reino a gosto
03 xícara (chá) de caldo de galinha
1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

MODO DE FAZER
Salpique os cubinhos de berinjela com bastante sal e deixe escorrer num escorredor ou numa peneira por 3 minutos. Enxágüe bem. Num caldeirão ou panela com capacidade para 5 litros, derreta a manteiga e frite o alho e a cebolinha até que murchem. Junte a berinjela, o pimentão e frite por mais 5 minutos. Acrescente os tomates e os temperos e frite por mais 5 minutos.

Adicione o caldo de galinha e deixe levantar fervura. Reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Para servir, salpique o queijo parmesão e leve bem quente à mesa.
índice

RODELAS DE BERINJELA EMPANADAS
INGREDIENTES
01 berinjela grande cortada em rodelas de 1/2 cm
Sal
Farinha de trigo

PARA A MASSA:
03 ovos grandes batidos
01 colher (chá) de sal
03 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
1/2 colher (chá) de orégano
1/2 colher (chá) de alho em pó
Óleo para fritar

MODO DE FAZER
Salpique as rodelas de berinjelas com sal e deixe escorrendo, por 30 minutos num escorredor ou peneira. Enxágüe e segue em toalha de papel. Polvilhe levemente com farinha de trigo. Faça a massa misturando os ovos, o sal, a farinha, a pimenta, o orégano e o alho em pó. Mergulhe as rodelas na massa. Aqueça o óleo numa frigideira e frite as berinjelas dos dois lados, até dourar. Escorra em toalhas de papel e mantenha quente no forno. Para servir, guarneça com gomos de limão.
(4 porções)

BERINJELA EM LEITE DE COCO
INGREDIENTES
01 berinjela grande cortada em rodelas
Sal a gosto
03 cebolas médias cortadas em rodelas finas
3 A 4 gotas de molho de pimenta
01 xícara (chá) de leite-de-coco
1/2 xícara (chá) de leite

MODO DE FAZER

Salpique as berinjelas com bastante sal e deixe descansar por 30 minutos. Enxágüe e seque com toalhas de papel. Monte as camadas com a berinjelas e as cebolas numa forma refratária bem untada. Tempere com sal a gosto. Adicione o molho de pimenta ao leite e ao leite de coco, despejando a mistura sobre a berinjela e a cebola. Leve ao forno preaquecido em temperatura moderada e asse por 40 minutos.
(6 porções)
índice

BERINJELA EM CALDA

INGREDIENTES

1 1/2 kg. de berinjelas pequenas lavadas e descascadas
03 litros de água fervente
02 colheres (chá) de sal
03 colheres (sopa) de suco de limão
02 litros de água fria
06 xícaras (chá) de açúcar
04 xícaras (chá) de água
15 cravos inteiros
02 paus de canela

MODO DE FAZER

Coloque as berinjelas em um caldeirão e cubra com a água fervente e o sal. Cozinhe por 10 minutos ou até que estejam macias. Deixe escorrer. Misture o suco de limão com os 2 litros de água fria e adicione às berinjelas, cobrindo em seguida com um prato. Coloque um peso por cima para que fiquem totalmente submersas. É importante usar um peso não metálico, por exemplo, como um vidro de maionese ou uma terrina de louça. Deixe descansar de um dia para o outro. Retire as berinjelas e enxágüe várias vezes. Em seguida, aperte-as delicadamente para retirar o líquido. Coloque as berinjelas numa panela e cubra com água fervente. leve ao fogo até levantar fervura. Retire a panela do fogo e deixe descansar por 5 minutos. Escorra, enxágüe com água fria e, de novo, aperte delicadamente para retirar o excesso de líquido. Numa panela, misture o açúcar com as 4 xícaras de água. Leve ao fogo brando e cozinhe até obter uma calda. Coloque os cravos e os pauzinhos de canela num paninho e amarre, formando um saquinho. A seguir, acrescente esse saquinho à calda do açúcar, juntamente com as berinjelas, e cozinhe por mais 30 minutos. Retire o saquinho de especiarias. Com a ajuda de uma escumadeira, vá retirando as berinjelas e distribua em potes, quentes e esterilizados. Despeje a calda quente sobre as berinjelas, enchendo os potes até a boca. Feche hermeticamente.
(Rende 1 litro)

Capponata de Berinjela

Ingredientes:
1 berinjela grande
3 tomates médios sem sementes
1 pimentão amarelo pequeno
1/2 maço pequeno de manjericão
3 talos médios de salsão sem as folhas
1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de alcaparras
250 g de azeitonas pretas pequenas
1 colher (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de vinagre de maçã
sal a gosto

Modo de Preparo:
Lave a berinjela, retire as extremidades, pique-a em cubos de 1 cm e coloque num escorredor de macarrão. Salpique 2 colheres (sopa) de sal e deixe por 20 minutos. A seguir, lave a berinjela em água corrente e seque-a com toalha de papel. Pique os tomates em pedaços pequenos. Lave o pimentão, retire o pedúnculo, as sementes e os filamentos internos e pique-o em pedaços pequenos. Lave o manjericão, separe somente as folhas e pique-as grosseiramente com as mãos. Lave o salsão, raspe os fios mais salientes e pique-o em pedaços pequenos. Aqueça o azeite numa panela, junte a berinjela bem seca e frite-a, mexendo de vez em quando, por 10 minutos, ou até dourar. Retire com uma escumadeira e coloque num prato forrado com toalha de papel. Na mesma panela, coloque a cebola, o alho, o pimentão e o salsão e refogue até a cebola murchar. Junte os tomates, as alcaparras e as azeitonas e refogue por mais 3 minutos. Adicione o açúcar, o vinagre, a berinjela e o manjericão, tampe a panela e reduza o fogo. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 2 minutos ou até ferver. Retire do fogo e deixe amornar. A seguir, transfira para um recipiente com tampa e guarde na geladeira. O ideal é usar depois de 2 dias. Sirva com pão italiano ou focaccia. Se preferir, adicione uvas passas.

CAPPONATA (2)
01 berinjela grande cortada em cubos (eu mantenho a casca)
03 tomates cortados em cubos
02 cebolas cortadas em cubos
01 pimentão amarelo cortado em cubos
01 pimentão vermelho cortado em cubos
01 maço de cheiro verde
250 g de passas brancas sem caroço
100 g de nozes (opcional) picadas
sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
01 xícara de azeite de oliva

Misture todos os ingredientes aos temperos, em uma assadeira, regue abundantemente com azeite e leve ao forno pré-aquecido coberto com papel alumínio por cerca de 1h30, mexendo de vez em quando para garantir um cozimento por igual. Após desligar o forno, acrescente 1/2 xícara de café de vinagre, misture bem, deixe esfriar e leve à geladeira. Fica mais gostoso se deixar apurar por algumas horas (ou de um dia para o outro) antes de consumir. Sirva com pão ciabatta ou pão preto.

Entrada de Berinjela em conserva
Ingredientes
2 berinjela grandes
1 pimentão vermelho cortado em cubos
1 cebola cortada em cubos
3 dentes de alho picadinhos
1 colher de orégano
1 colher de pimenta calabresa seca

2 colheres de salsinha picada
½ xícara de azeite de oliva
½ xícara de vinagre, sal
Modo de preparar
1. Corte a berinjela em pedaços pequenos, esfregue com sal e deixe descansar por 15 minutos
2. Aqueça o azeite e refogue bem o alho, a cebola e o pimentão.
3. Escorra a berinjela, acrescente ao refogado e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo brando, mexendo sempre
4. Coloque o orégano, a salsinha e a pimenta e mexa bem
5. Despeje o vinagre e deixe cozinhar mais uns minutos
Para variar:
Acrescente ½ xícaras de amendoins torrados e descascados à berinjela já pronta

Conserva de Berinjela.
Ingredientes
1 berinjela
1 pimentão verde, pequeno
1 pimentão vermelho, pequeno
1 xícara (chá) de azeitonas pretas, picadas
1 xícara (chá) de azeite
½ cebola, picada
1 colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de vinagre de maçã
2 dentes de alho
½ xícara (chá) de salsinha
suco de 1 limão
pimenta-do-reino, a gosto
filme plástico, o quanto baste

Preparo
Separe todos os ingredientes da receita. Descasque a berinjela. Apóie a berinjela numa tábua e corte as duas pontas. Fatie a berinjela, no sentido do comprimento, em lâminas bem finas. Coloque uma lâmina de berinjela sobre a outra e corte em tiras finas. Coloque as tirinhas de berinjela numa peneira grande, ou escorredor, polvilhe com o sal e misture. Deixe descansar por 30 minutos para que solte um líquido amargo. Acrescente o vinagre, misturando bem, e deixe descansar por mais 30 minutos. Transfira a berinjela para uma tigela grande e reserve. Enquanto a berinjela descansa, pique os pimentões: apóie numa tábua e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e as sementes de cada um. Corte cada metade de pimentão em tirinhas bem finas. Tire os caroços das azeitonas e pique grosseiramente. Pique a cebola finamente. Descasque os dentes de alho. Junte a cebola picada, a azeitona, a salsinha, os pimentões, os dentes de alho, o azeite, o suco de limão e a pimenta-do-reino na tigela da berinjela. Misture muito bem. Prove e corrija o sal, se preciso. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por dois dias, antes de servir.

Conserva de berinjela
Ingredientes

5 berinjelas cortadas em 4 rodelas grossas cada uma
2 cebolas médias picadas
1 maço de salsa e cebolinhas verdes picadas
1 copo de vinagre
azeite
orégano
pimenta Síria
sal
Preparo
Lave bem as berinjelas e dê uma fervura em água e vinagre. Escorra e deixe esfriar. A seguir, acrescente a cebola, a salsa e a cebolinha verde. Tempere à vontade.
Arrume numa travessa funda e cubra com azeite. Quanto mais tempo for deixada de molho, mais saborosa ficará a conserva.

Berinjela frita
Ingredientes:
2 a 3 berinjelas, 2 a 3 ovos, sal, farinha de rosca, óleo para fritar.

Modo de Preparo:
Lave as berinjelas, corte em fatias, no sentido co comprimento, e ponha de molho em água e sal, por uns 20 minutos. Escorra e enxugue cada fatia em um guardanapo. Passe, uma de cada vez, por farinha de rosca, por ovos batidos intieros e, novamente, por farinha de rosca. Frite, aos poucos, em gordura quente. Sirrva em seguida, simples ou com um molho grosso de tomates, polvilhado com bastante queijo parmesão ralado.

Rolinhos de Berinjela
INGREDIENTES: 2 xícaras de ricota fresca
1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
250g de mussarela de búfala em tirinhas
2 berinjelas médias cortadas, pelo comprimento, em fatias de 0,5 centímetros de espessura
sal a gosto.
MOLHO: 1/2 xícara de água
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola pequena bem picada; 1 dente de alho amassado
1 lata de tomate pelado (400g) cortado em pedaços
1 ramo de manjericão.
PARA DECORAR:
2 ramos de manjericão.

Modo de Preparo:
Polvilhe as fatias de berinjela com sal e deixe-as descansar por 30 minutos. Depois lave, escorra e seque o legume com papel-toalha. Pré- aqueça o forno em temperatura média. Arrume as fatias lado a lado em um recipiente grande e raso e pincele-as com azeite de oliva. Abaixe a temperatura do forno e coloque a travessa, deixando assar por cerca de 30 minutos. Vire as fatias na metade desse tempo para que elas assem por igual. Deixe esfriar e, enquanto isso prepare o molho. MOLHO: Refogue o alho e a cebola no azeite de oliva e junte o tomate

pelado. acrescente a água e tempere com sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo as vezes, por 20 minutos ou até o molho engrossar. Junte o manjericão e tire do fogo. MONTAGEM: Cubra a berinjela com uma camada de ricota e distribua a mussarela de búfala por cima. Faça um rolinho com cada fatia do legume e coloque folhas de manjericão nas pontas. Arrume os rolinhos lado a lado num refratário e despeje o molho. Polvilhe com parmesão e leve ao foro preaquecido até o queijo derreter (cerca de 30 minutos). Se quiser, feche com filme plástico e congele. Depois a berinjela pode ser aquecida no microondas.

Berinjelas Grelhadas com Molho de Pimentão
Ingredientes:
1 berinjela média cortada em fatias grossas
2 colheres (sopa) de vinagre
2 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de azeite de oliva
1 colher (chá) de orégano Sal a gosto Molho
1 pimentão vermelho pequeno picado
1 cebola pequena picada 1 pote de iogurte desnatado
1 colher (sopa) de salsa
Sal a gosto

Modo de Preparo:
Deixe a berinjela de molho em água e vinagre por 20 minutos. Escorra e besunte com alho, azeite e orégano. Frite em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados. Para o molho, coloque o pimentão e a cebola em uma panela antiaderente, regue com 4 colheres (sopa) de água, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos, adicionando mais água se necessário. Retire e bata no liquidificador com o iogurte. Tempere com sal. Coloque em um prato e distribua as berinjelas por cima. Polvilhe com a salsa e sirva.

Berinjela Recheada
Ingredientes:
1 berinjela
1 colher (chá) de cebolinha
25g de ricota; 1 colher (chá) de salsa
1 pitada de sal.

Modo de Preparo:
Aferente a berinjela com sal,corte-a no sentido do comprimento. Tire a polpa e misture com a ricota e as ervas picadas. Recheie uma metade e leve ao forno por 15 minutos, sirva a seguir.

Lasanha de Berinjela
Ingredientes:
1 berinjela média (360g); 2 tomates (180g); 1 colher (chá) de ervas aromáticas; 1 pitada de orégano; 1 colher de queijo parmesão; 50g de ricota; 1 pitada de sal.

Modo de Preparo:

Passe na chapa (em óleo) as berinjelas cortadas e descascadas até que dourem. Numa assadeira untada, coloque uma camada de berinjelas e sobre elas a camada de ricota, as rodelas de tomates e, por último, mais uma camada de berinjelas. Faça um molho de tomates frescos com as ervas, o sal, despeje por cima um pouco de queijo ralado e coloque no forno por 15 minutos.

Berinjela em Conserva
Ingredientes:
20 berinjelas pequenas
sal
10 dentes de alho
5 nozes
azeite para a conserva.

Modo de Preparo:
Cozinhe a berinjela (de 10 em 10) em uma panela com água por 20 minutos. Retire o cabo da berinjela e faça um talho sem dividir a berinjela. Tempere com sal por dentro e por fora. Coloque as berinjelas em papel toalha para secar. Renove quatro vezes o papel até que elas fiquem murchas. Enquanto isso, prepare uma “farofa” com as nozes e o alho. Antes de rechear as berinjelas, seque-as novamente. Recheie-as com uma colher de café da “farofa” sem tocar na pele da berinjela.Acomode as berinjelas em um vidro esterilizado. Cubra com bastante azeite e deixa descansar por um mês.

Ratatouille Provençale
Ingredientes:
3 berinjelas
3 pimentas
3 abobrinhas; 1 cebola
2 dentes de alho; 3 tomates
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 pepinos
sal e pimenta.

Modo de Preparo:
Descasque as abobrinhas e as berinjelas. Pique as pimentas. Descasque os pepinos e corte em fatias finas. Descasque o alho e corte as cebolas em fatias finas. Despele os tomates em água quente. Coloque-os em água fria e corte em 4, tirando a sementes. Esquente o óleo. Ponha as cebolas e as pimentas em fogo baixo. Junte os legumes, o alho, o sal e a pimenta. Cozinhe por 10 minutos sem tampa e 20 minutos com tampa. Sirva quente ou gelado.

Pasta de berinjela
Ingredientes:
Uma berinjela grande ou duas pequenas, sal, quatro dentes de alho, caldo de limão, uma colher (de sopa) de orégano, meia cebola, azeite de oliva

Modo de Preparo:
Cozinhe a berinjela com casca, sal e água. Depois de cozida, escorra a água e coloque no liquidificador com o alho, sal, caldo de limão, orégano e cebola. Ligue o liquidificador e vá pingando o azeite de oliva até virar uma pasta.

Berinjela à Moda de Provença

Ingredientes:
3 berinjelas
4 tomates
2 ramos de tomilho
uma folha de louro; 1 ramo de alecrim
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 maço de salsa
2 dentes de alho
sal e pimenta.

Modo de Preparo:
Corte a berinjela e os tomates em rodelas de 1 cm de espessura, retirando as sementes. Unte ligeiramente com azeite o fundo e a borda de um prato para levar ao forno, enfileirando as fatias de berinjelas e as de tomates alternadas e um pouco separadas. Regue o conteúdo do prato com o resto de azeite e salpique o tomilho, louro e alecrim esmigalhados, mais sal e pimenta. Deixe no forno, a temperatura média por 40 minutos. Jogue enão alho e salsa picados por cima, e deixe mais 10 minutos. Sirva logo após a saida do forno, ou frio, regado de molho vinagrete.

Patê de Berinjelas

ingredientes:
2 berinjelas médias
1 cebola pequena
10 azeitonas
1 dente de alho
sumo de 1/2 limão
1/2 xícara (chá) de azeite.

Modo de Preparo:
Cozinhe as berinjelas com casca e tudo em um pouco de água, sem deixar esfriar. Corte em pedaços e bata no liquidificador, acrescentando a cebola, a salsa, o sal, azeitonas, alho e bata. Junte limão e azeite.

Antepasto de berinjela

Ingredientes:
4 berinjelas; 4 dentes de alho; 1 cebola grande picada; azeite; 2 tomates maduros; 1 colher de sopa de orégano; ½ pimentão bem picado; pimenta calabresa seca; noz moscada.

Modo de Preparo:
Frite o alho no azeite e jogue as berinjelas cortadas em cubo. Deixe fritar até começar a desmanchar. Ponha mais azeite se precisar. Acrescente os tomates, o

pimentão e os temperos. Quando estiver quase pronta a pasta, ponha a cebola e cozinhe um pouco mais, sem deixar que a cebola fique muito cozida. Deixe esfriar e coloque na geladeira por 1 hora antes de servir.

Flor de Berinjela
Ingredientes:
- 1 berinjela (que vai render cerca de 7 fatias)
7 bolinhas de mussarela de búfala
14 folhas de manjericão
7 tomates secos (opcional)
azeite para untar
sal a gosto - pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:
corte a berinjela com casca no sentido do comprimento, em fatias de aproximadamente 3 mm de espessura. Unte uma assadeira com azeite e coloque as fatias. Polvilhe com sal e pincele com azeite. Leve ao forno baixo preaquecido (160º C), até que as fatias fiquem douradas e macias - é importante virá-las, para que elas dourem dos dois lados. Retire do forno e reserve. Montagem: coloque na extremidade mais estreita de cada fatia de berinjela um tomate seco (opcional), uma mussarela de búfala e duas folhas de manjericão. Polvilhe sal e pimenta-do-reino (opcional). Enrole. Corte cada rolo ao meio. Arrume os canapés de berinjela numa bandeja, decorados a gosto. Dica: a berinjela pode ser substituída por abobrinha.

Arroz Natural com Berinjela
Ingredientes:
1 xícara de arroz integral; 2 tomates sem sementes e cortados em cubinhos; 1 berinjela cortada em cubinhos; 1 abobrinha cortada em cubinhos; 2 bolas de mussarela de búfala cortadas em cubinhos; folhas de manjericão; azeite de oliva; vinagre; sal e pimenta-do-reino branca e água para cozinhar o arroz.

Modo de Preparo:
Cozinhe o arroz numa panela com água fervente e salgada até ficar "al dente". O tempo de cozimento depende do tipo do arroz. Arroz integral geralmente leva o dobro do tempo do arroz branco. Escorra a água numa peneira e reserve para que esfrie bem. Numa frigideira doure os cubinhos de abobrinha, e depois os cubinhos de berinjela com azeite de oliva, sal e pimenta. Misture todos os ingredientes e tempere a salada com azeite de oliva, um pouco de vinagre e, se quiser, mais pimenta. Cubra com papel filme e mantenha na geladeira até a hora de servir.

Berinjela à parmegiana
Ingredientes:
½ cebola picada
2 latas de purê de tomate
sal e pimenta do reino
3 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) vinagre; 1 cubo de caldo de carne
300 g de mussarela
4 berinjelas
orégano.

Modo de Preparo:
Corte as berinjelas em rodelas e deixe de molho na água por 40 minutos. Escorra e cozinhe em água nova com sal, vinagre e ½ cubo de caldo de carne. Escorra. Em outra panela, prepare o molho. Refogue a cebola, o sal, a pimenta e o alho. Acrescente o purê de tomate e o caldo de carne. Arrume a travessa com camadas de berinjelas, molho e a mussarela. Salpique com orégano e leve ao forno até derreter o queijo.

Creme de Berinjela
Ingredientes:
1 cebola;
1 berinjela;
2 dentes de alho;
3 cenouras;
3 batatas;
1 colher de chá de sal;
1 colher de sopa de azeite.

Modo de Preparo:
Descasque todos os ingredientes; Lave-os e leve-os a cozer numa panela com 750ml de agua; Depois de cozidos passe-os pela varinha mágica; Leve novamente ao lume, acrescentando o sal; Por fim, quando estiver o creme apurado coloque o azeite e algumas folhas de hortelã para dar um ótimo gosto.

Berinjela Queimada
Uma Berinjela;
dente de alho pequeno;
Suco de ½ limão;
Azeite de oliva;
Sal a gosto.

Modo de Preparo:
Coloque uma berinjela diretamente na chama do fogão;Vire de vez em quando para queimar por igual;Quando estiver totalmente tostada (macia por dentro) leve ao liquidificador (ou mix) com o restante dos ingredientes; De uma batida leve Coma com torradas. você coloca no liquidificador é a polpa (sem a casca queimada);

Macarrão com Berinjela
Ingredientes:

250 g de espaguete cozido e escorrido;
1 berinjela grande cortada em cubinhos;
3 colheres de azeite de oliva;
1 pimenta "dedo-de-moça";
3 dentes de alho cortados laminarmente;
1 cebola média picada em cubinhos;
3 tomates cortados em cubinhos;
Folhas de manjericão fresco;
Sal.

Modo de Preparo:
Coloque a berinjela de molho em uma bacia de água por uns 15 minutos; Frite a pimenta e o alho no azeite até que estes estejam dourados levemente (de preferência use uma frigideira grande anti-aderente ou esmaltada);
Coloque a cebola e deixe murchar um pouco;
Junte a berinjela e refoque até que fique cozida;
Tempere com sal à gosto; Por fim coloque os tomates, o manjericão, tampe a frigideira e desligue o fogo; Depois de 3 minutos junte o espaguete com o molho de berinjela e sirva imediatamente.
Em falta de manjericão fresco pode-se usar o desidratado; O tomate não deve cozinhar Se quiser pode colocar queijo parmesão ralado.

Berinjela Grelhada à camponesa
2 berinjelas 1,250g
sal
1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem
1 colher de salsa picada
1 colher de folhas de manjericão picada
2 colheres de folhas de hortelã
2 dentes de alho descascados e cortados em fatias
vinagre
pimenta-do-reino moída de preferência na hora

Passo a passo
1. Retire a ponta da berinjela e corte-as em rodelas de 2,5 cm de espessura. Ponha as berinjelas de molho em água fria e salgada (2 colheres de sal em 1 litro de água) por 30 minutos. O ponto correto é quando começam a soltar um suco de cor marrom.
2. Enxágüe as fatias de berinjela e leve-as a grelha de preferência aquecida a carvão, com o cuidado de guardar a distância do carvão para a polpa da berinjela não queimar, vire de vez em quando até dourarem e ficarem cozidas, isto por 30 minutos aproximadamente (quanto mais lento mais cremoso).
3. Transfira as fatias para uma travessa rasa, pingue azeite e salpique as ervas, alho e a pimenta-do-reino. Deixe o prato descansar por 4 horas virando-as fatias de vez em quando. Se desejar, use um pouco de vinagre também.

Caponata

Quantidade: 1 ½ litro

Ingredientes
1kg de berinjela
1 colher de chá de sal
5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
2 xícaras de chá de talos de aipo (0,5 cm)
1 cebola grande picada
1/3 de xícara de chá de vinagre de vinho branco
1 colher de sopa de açúcar
3 xícaras de chá de tomates sem pele e sementes passados no liquidificador
2 colheres de sopa de extrato de tomate
2 colheres de sopa de alcaparras em conserva escorridas
12 azeitonas verdes médias e picadas
5 files de anchovas em azeite, cortadas ao meio
1/4 de xícara de chá de passas brancas
1/2 xícara de pinhões tostados (frite-os em fogo moderado com uma colher de sopa de azeite)
Pimenta do reino a gosto

Passo a passo
1. Corte as berinjelas em cubos de 2,5 cm, coloque-as em uma tigela grande e polvilhe o sal. Misture e passe para um escorredor e deixe descansar por 1 hora.
2. Aqueça uma frigideira grande e junte 2 colheres de sopa de azeite, o aipo e a cebola. Refogue até ficarem macios e passe para uma tigela grande.
3. Lave a berinjela e segue com um pano limpo e leve a frigideira com um pouco de azeite ao fogo e refogue a berinjela por 10 minutos. (obs: faça essa etapa em três fases. Será bem mais fácil.).
4. Junte a berinjela refogada aos ingredientes que já estão na tigela grande, e acrescente o restante dos ingredientes da receita exceto os pinhões, as passas e a pimenta do reino.
5. Leve essa mistura a panela em fogo baixo e tampe deixando cozinhar por 20 minutos.
6. Junte os pinhões, as passas e a pimenta do reino e corrija o sal. Misture e deixe esfriar

ANTEPASTO DE BERINJELA
Ingredientes
2 berinjelas lavadas e fatiadas
1 pimentão vermelho fatiado
cogumelos
uva passa
orégano
1 cebola fatiada

sal a gosto
pimenta dedo-de-moça
1 copo de vinagre
½ copo de óleo
azeitonas verdes
azeite a gosto

Modo de Preparo
Lave a berinjela e corte em fatias. Coloque as fatias uma em cima da outra e corte em tirinhas. Corte o pimentão em tirinhas, corte a cebola ao meio e corte em lascas.
Numa travessa misture a berinjela, o pimentão, a cebola, os cogumelos, a uva passa, o óregano, o sal, o vinagre e o óleo e misture bem. Coloque em uma assadeira e leve para assar por uns 15 minutos.
Retire do fogo, coloque em um refratário e misture azeitonas verdes e azeite

ARROZ PARBOILIZADO COM BERINJELA
Ingredientes
1 berinjela grande cortada em rodelas finas
sal grosso
4 colheres (sopa) de azeite
2 xícaras (chá) de arroz Tio João parboilizado
orégano e manjericão fresco a gosto
1 dente de alho picado
5 tomates bem maduros, sem pele e sem sementes, picado
pimenta-do-reino a gosto
250g de queijo ralado grosso

Modo de Preparo
Coloque as fatias de berinjela sobre folhas de papel toalha, pulverize sal grosso e deixe sob um peso por 30 minutos. Numa panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue o arroz. Acrescente 4 xícaras (chá) de água fervente, 2 colheres (chá) de sal e cozinhe por cerca de 15 minutos. Enquanto cozinha o arroz, prepare a berinjela: remova o excesso de sal grosso, coloque-a num refratário com o azeite restante, o orégano, o manjericão e o alho. Leve ao forno médio (180º) pré-aquecido, por cerca de 20 minutos. Tempere o tomate com sal e pimenta. Junte à berinjela, o tomate temperado, e o arroz cozido. Misture bem, salpique a superfície com queijo e volte ao forno por cerca de 10 minutos.

Berinjela Seca
Ingredientes
1 kg de berinjelas
1/2 cabeça de alho esmagado
sal
orégano
1 copo de óleo (soja, girassol ou canola)
um pouco de azeite
óleo para untar

Modo de Preparo

Lave bem e corte as berinjelas em fatias de mais ou menos um centímetro. Coloque em um escorredor e polvilhe um pouco de sal.
Deixe descansar por alguns minutos. Unte uma assadeira com óleo e coloque as berinjelas sem empilhar. Deixe em forno alto por cerca de 20 a 25 minutos. Vire as berinjelas e deixe assar até o ponto desejado. Reserve e deixe esfriar. Misture o óleo, o alho, orégano e sal a gosto e vá colocando as berinjelas assadas em um recipiente em camadas: primeiro as berinjelas, o óleo, até o fim. Se necessário, coloque um pouco mais de óleo para cobrir tudo. Deixe descansar alguns dias para pegar gosto. Você pode guardar na geladeira por vários dias. Não congele.

Strogonoff de Berinjelas
Ingredientes
1 colher (chá) de margarina Light
1 cebola média picada
2 berinjelas médias cortadas em cubos
3 tomates sem pele e sem sementes, bem picados
½ xícara (chá) de cogumelos em conserva, picados
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de catchup
1 colher (chá) de molho inglês
4 colheres (sopa) de leite desnatado
sal a gosto
salsinha picada a gosto
1 pacote de macarrão de trigo integral tipo espaguete (500 g)

Modo de preparo
Numa panela, aqueça a margarina. Junte a cebola e refogue até dourar levemente.
Acrescente a berinjela e o tomate. Cozinhe até começarem a murchar.
Adicione o restante dos ingredientes e cozinhe em fogo brando, mexendo de vez em quando, até ferver. Reserve. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.

Delícia de Berinjela
1 Kg de berinjelas médias e brilhantes cortadas em tiras
1 pimentão verde médio cortado em tiras
1 pimentão vermelho grande cortado em tiras
1 pimentão amarelo grande cortado em tiras (retirar as fibras brancas que estão por dentro dos pimentões)
3 cebolas médias cortadas em rodelas
2 dentes de alho ralados
100 g de uvas passas sem caroço
100 g de champignon cortados em fatias
100 g de azeitonas verdes sem caroço cortadas em fatias
100 g de azeitonas pretas sem caroço cortadas em fatias

Molho
1/2 xícara (chá) de azeite
1 xícara (chá) de vinagre
sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de orégano
2 colheres (sopa) de água
1/2 xícara (chá) de salsa picada

Misturar os ingredientes, colocá-los em um tabuleiro e adicionar o molho. Tudo isso antes de ir ao fogo. Cobrir o tabuleiro com papel laminado e levar ao forno por mais ou menos 30 minutos ou até que os ingredientes fiquem murchos e macios.Fica muito gostoso, principalmente com um pão bem fresquinho, ideal para tira-gosto

HAMBÚRGUER DE BERINJELA
5 xícaras de berinjela picada
1/2 xícara de água
1 xícara de farinha de rosca
5 colheres de sopa de farinha de trigo
1 1/2 cebolas raladas
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de salsa picada
1 ovo batido
2 colheres de sopa de queijo ralado
Sal

Cozinhe a berinjela descascada e picada, com a água até ficar macia e conserve em fogo brando até secar a água. Amasse bem e junte todos os ingredientes, e forme bolas como se fossem almôndegas, e achate-as, formando bifes. Ponha-os numa assadeira untada e leve ao forno quente. Se quiser, sirva com molho de tomate.

Hambúrguer de Berinjela
Ingredientes:
5 berinjelas (descascadas)
1 xícara de farinha de rosca
5 colheres de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento
fôndor (opcional)
cebola ralada a gosto
pimenta do reino a gosto
sal a gosto

Modo de fazer:
Corte, cozinhe e amasse a berinjela, misture com a cebola.
Junte os ingredientes secos (farinha de rosca, farinha de trigo, fermento, fôndor, sal e a pimenta) , depois acrescente a
berinjela. Forme os hambúrgueres e leve ao forno em forma untada.
Sirva com molho de tomate e queijo parmesão ou molho acebolado.

Os hambúrgueres também podem ser fritos mas acho que fica mais gostoso assado.

TORTA DE BERINJELA
6 BERINJELAS cozidos al dente em água e sal
300g de carne moída
1 dente de alho picado
1 tomate picado
1 cebola picada
½ pimentão picado
Cheiro verde a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
1 caixinha de creme de leite
100g de mussarela ralada
MODO DE PREPARAR:
Refogue a carne moída e reserve.
Numa panela aqueça um pouco de óleo, frite o alho a cebola, depois adicione o tomate, o pimentão e o cheiro verde, deixem refogar até secar, não deve desmanchar.Junte à carne moída, tempere com sal e pimenta do reino e reserve.
Corte a BERINJELA em fatias finas. Disponha metade das fatias de chuchu em um refratário untado, coloque a carne moída, cubra com o restante das fatias de BERINJELA espalhe o creme de leite, a mussarela ralada e leve para assar até o queijo dourar.

Bacalhau Desfiado com Berinjela, Abobrinha e Aspargos Frescos
Ingredientes do bacalhau:
200g de Bacalhau da Noruega (seco e desfiado)
1 berinjela pequena picada em quadradinhos
1 abobrinha verde pequena picada em quadradinhos
1 cebola média picada em cubos
3 dentes de alho finamente fatiados
6 aspargos verdes cozidos no vapor
8 mini tomates amarelos
pimenta-do-reino branca moída na hora
azeite
sal

Modo de preparar:

Fritar o alho e a cebola numa colher (sopa) de azeite, incorporar o bacalhau desfiado e refogado por 2 minutos.
Acrescentar a berinjela, os tomates fritos, a abobrinha, os aspargos picados e a salsa.Desligar o fogo, agregar os croutons. Regar um pouco de azeite, corrigir o sal e servir frio.

BERINJELA ASSADA

1 berinjela média
2 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de cebola picada
2 colheres de sopa de pimentão picado
2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de molho de soja
3 colheres de sopa de farinha de trigo
3 ou 4 tomates em rodelas
Fatias de pão com margarina
3 colheres de sopa de queijo ralado
Sal a gosto
1 dente de alho picado

Descasque e corte a beringela e cozinhe-a em água e sal. Escorra a água e ponha à parte. Frite a cebola e o alho no óleo, junte o pimentão, a salsa, o molho de soja e sal, e cozinhe um pouquinho. Acrescente a farinha, mexendo bem, e junte uma xícara do líquido e a beringela. Forre uma assadeira grande com as fatias de pão e despeje sobre elas a mistura. Cubra com as fatias de tomate e salpique queijo ralado sobre tudo. Asse e sirva quente.

Pasta picante de berinjela
Ingredientes:
2 berinjelas (500 g)
1/4 de xícara de óleo
1/2 xícara de cebola picada
3 tomates picados (500 g)
1/2 xícara de coentro picado
2 colheres (sopa) de caril (curry)
2 colheres (chá) de sal
1 xícara de iogurte desnatado.

Modo de fazer:
Preaqueça o forno a 180OC (médio). Fure as berinjelas com um garfo, arrume-as numa assadeira, leve ao forno e asse por 45 minutos até que fiquem macias. Deixe esfriar. Descasque as berinjelas e pique a polpa. Coloque sobre uma peneira e comprima para retirar todo o líquido. Deixe repousar por 30 minutos na peneira para escorrer. Aqueça o óleo numa panela sobre o fogo médio. Adicione a cebola e frite até ficar macia, mexendo de vez em quando. Acrescente os tomates, o coentro e o curry e mexa por 1 minuto. Aumente o fogo e junte a berinjela. Cozinhe, mexendo sempre por 5 minutos, até o líquido evaporar. Retire do fogo e deixe esfriar. Adicione o iogurte à berinjela e misture. Verifique o tempero, cubra e leve para gelar. Pode preparar na véspera. Sirva com fatias de pão italiano.
Dá 8 porções.Obs:126 calorias cada porção.

Patê de berinjela
Ingredientes:
1 berinjela média
1 colher (sopa de óleo para untar

3 colheres (sopa de azeite)
3 colheres (sopa de iogurte natural
1 dente de alho socado
2 colheres (sopa de ricota
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 colher (chá) de salsa picada

Modo de fazer:
Coloque a berinjela em uma assadeira untada e leve ao forno quente para assar até que murche. Retire a casca da berinjela e reserve. Bata no liqüidificador a berinjela com os demais ingredientes até obter uma pasta homogênea. Arrume o patê de berinjela em uma vasilha pequena e sirva acompanhado com biscoitos salgados.

Lasanha de verduras com creme de espinafre
Ingredientes:
Para o recheio: 50g de manteiga; 1 cebola picada; 150g de bacon picado; 250g de espinafre cozido e picado; 500g de molho branco e 100g de parmesão ralado. Para a montagem: 500g de massa para lasanha; 300g de mussarela fatiada (6 fatias por camada); 150g de queijo parmesão ralado; 5 berinjelas fatiadas e grelhadas (aproximadamente 8 fatias por camada); 7 abobrinhas fatiadas e grelhadas (14 fatias por camada) e manteiga para untar o refratário.

Modo de Preparo:
Para fazer o recheio, numa panela, coloque a manteiga e refogue o bacon, a cebola, adicione o espinafre e deixe por alguns minutos. Coloque o molho branco, o queijo parmesão e misture até formar um creme homogêneo. Para a montagem, vá intercalando os ingredientes acima. Termine colocando berinjela e abobrinha na última camada, salpique queijo parmesão e leve ao forno para gratinar.

Lasanha Maravilha
Ingredientes:
250g de massa pronta para lasanha; 3 berinjelas médias; 1 lata de molho de tomate refogado; 2 colheres (sopa) de margarina; 200g de mussarela fatiada; 100g de presunto fatiado; 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

Modo de Preparo:
Cozinhe a massa de lasanha em água fervente, escorra e reserve. Corte as berinjelas em fatias finas (no sentido do comprimento), deixe-as de molho em água e sal por 10 minutos, escorra e reserve. Em uma frigideira, derreta a margarina em fogo médio, frite as fatias de berinjela aos poucos, dourando os dois lados e reserve. Pré aqueça o forno em temperatura média (180ºC). Em um refratário quadrado pequeno, distribua 2 colheres (sopa) de molho de tomate refogado e faça camadas de massa, molho, berinjela, mussarela, presunto e molho. Repita a operação, terminando com o molho. Polvilhe o queijo ralado e leve ao fogo por cerca de 20 minutos ou até o queijo derreter. Sirva em seguida.

Antepasto de Berinjela
Ingredientes:
4 berinjelas (grandes) em cubos
óleo, para fritar
2 cebolas (grandes) picadinhas
1 xícara (chá) de uva-passa
1 lata de cerveja (350ml)
sal, a gosto

Modo de Preparo:
Frite a berinjela no óleo, aos poucos. Retire com a escumadeira, escorra bem e coloque numa tigela, intercalando com a cebola e a uva-passa. Quando terminar, tempere com sal e junte a cerveja, misturando bem. Deixe tomar gosto por 4 horas, no mínimo. Sirva fria. Dica: Acrescente azeitonas, orégano ou castanha-do-pará torrada.

Suco de Berinjela
Ingredientes:
¼ de berinjela média; 3 laranjas; açúcar ou adoçante a gosto.

Modo de Preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Lasanha de legumes light
Ingredientes:
Para o molho de queijo: 100 g de ricota; ½ xícara (chá) de leite desnatado; 1 colher (sopa) de salsinha picada; sal e pimenta do reino a gosto. Para o molho de tomate: 4 tomates maduros; ½ cebola picada; 2 colheres (chá) de orégano; sal e pimenta do reino a gosto e 4 colheres (chá) de azeite. Para a montagem: 1 cenoura grande; 1 abobrinha média e 1 berinjela média.

Modo de Preparo:
Para fazer o molho de queijo, coloque a ricota e o leite desnatado no liquidificador e bata em velocidade alta por 1 minuto ou até formar um molho cremoso. Retire a mistura do liquidificador, tempere com sal e pimenta. Acrescente a salsinha picada e mexa bem. Reserve. Para preparar o molho de tomate, retire a pele dos tomates. Quanto às sementes, corte o tomate na metade, horizontalmente, e com o dedo indicador, retire-as e o suco que as envolve. Não enxágüe o tomate, a água pode tirar as últimas sementes, mas leva junto parte do sabor. Uma maneira prática para cortá-lo em cubinhos: retire as sementes e com a palma da mão aperte o tomate contra a superfície de trabalho até que ganhe uma forma plana. Em seguida é só fatiar nos dois sentidos formando, assim, os cubinhos. Numa panela média, coloque os cubinhos de tomate, a cebola picada e o orégano. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo, tempere com o sal e pimenta do reino e acrescente o azeite. Reserve. Enquanto prepara os legumes e monta a lasanha, ligue o forno na temperatura média (180 graus). Lave a cenoura. Com uma faca afiada, corte a cenoura ao meio. Retire uma fatia fina da lateral da cenoura. Apóie a cenoura sobre uma tábua com a lateral cortada voltada para baixo. Agora retire fatias de cada lado, transformando a cenoura em

um retângulo. Corte o retângulo em fatias finas. Repita o procedimento com a outra metade da cenoura. Reserve. Numa panela pequena, coloque 1/2 litro de água. Leve ao fogo alto até ferver. Acrescente as fatias de cenoura e deixe cozinhar por 2 minutos. Retire do fogo e escorra a água. Reserve as cenouras. Corte a abobrinha e a berinjela em fatias finas. Reserve. Numa frigideira grande, coloque os legumes para grelhar. Deixe 30 segundos de cada lado. Retire da grelha e reserve. Para a montagem, numa travessa refratária, coloque uma camada de legumes. Uma camada de molho branco, outra camada de legumes e uma camada de molho de tomate. Repita o procedimento até terminar os legumes. Finalize com molho de tomate. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Decore com folhas de manjericão e sirva a seguir.

Aperitivo Babaganouch

Ingredientes:
2 berinjelas
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de salsinha picada finamente
suco de 1 limão
3 colheres (sopa) de tahine;
sal a gosto.

Modo de Preparo:
1. Espete um garfo em cada berinjela e coloque-as individualmente na chama do fogão até a casca escurecer bem. 2. Corte as berinjelas ao meio e retire a polpa de cada uma com uma colher, descartando as cascas. Coloque as polpas numa peneira fina para escorrer a água. 3. Numa tigela, coloque a tahine e, mexendo sempre, acrescente o suco de limão, até a mistura ficar com uma consistência pastosa. 4. Junte o alho picado, sal, a salsinha, a polpa de berinjela, a pasta de tahine e misture muito bem. 5. Coloque a mistura num processador de alimentos ou num liquidificador para formar uma pasta bem homogênea. 6. Conserve na geladeira até a hora de servir.
Pão sírio e azeite

Pasta de berinjela (Babaganuj)

Ingredientes:
5 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim) 4 colheres (sopa) de suco de limão 2 colheres (chá) de sal 2 berinjelas médias 2 dentes de alho amassados Para regar e polvilhar 1/4 xícara de azeite Salsa picada

Modo de Preparo:
Coloque as berinjelas sobre a chama do fogão, em fogo baixo. Grelhe, virando às vezes, até que fiquem macias e as cascas se soltem com facilidade. Deixe esfriar. Corte as berinjelas ao meio e, com uma colher, retire a polpa. Deixe escorrer em uma peneira por 5 minutos. Transfira para uma tigela e amasse com um garfo até obter um purê. Junte o tahine, o suco de limão, o sal e o alho e misture até ficar homogêneo. Coloque em um prato, regue com azeite e polvilhe com salsa. Decore com tiras de casca de berinjela e sirva com pão sírio.

Aperitivo de Berinjela frita

Ingredientes:

- 1 berinjela
½ l de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de rosca
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
sal e pimenta-do-reino a gosto - papel toalha o quanto baste.

Modo de Preparo:

1. Corte a berinjela em rodelas de ½ cm de espessura. Tempere com sal e pimenta. 2. Quebre os ovos numa tigela e bata bem com um garfo. 3. Coloque as farinhas em pratos separados. 4. Passe as rodelas de berinjela na farinha de trigo. Em seguida no ovo batido, com auxílio de um garfo. E por último no prato com a farinha de rosca pressionando com a palma da mão. Coloque as fatias de berinjela empanadas numa travessa. 5. Coloque o óleo numa panela e leve ao fogo para esquentar. 6. Frite 5 rodelas de berinjela por vez. Coloque com cuidado para não se queimar (não jogue as rodelas no óleo!), e com uma escumadeira vire para dourar os dois lados. 7. Retire com a escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo. Depois de fritar todas as rodelas sirva imediatamente.

Lasanha de berinjela com peixe

Ingredientes:

Para o temperar o peixe você precisa de: 1 kg de peixe tambaqui ou qualquer outro de sua preferência; suco de 1 limão; sal a gosto; noz moscada a gosto e pimenta branca moída a gosto.
Para empanar: farinha de trigo e 1 litro de óleo para fritura.
Para o refogado, reserve: 1/2 xícara (chá) de azeite; 1 colher (sopa) bem cheia de alho; 1 cebola picada; 1 xícara (chá) de cebolinha picada; 1/2 xícara (chá) de manjericão picado; 1 colher (sobremesa) de pimenta branca moída; 1 colher (sobremesa) de nóz moscada e sal a gosto.
Para o molho branco são necessários: 200g de manteiga; 1 xícara (chá) de farinha de trigo; 1 litro de leite quente; 500ml de creme de leite; 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado e sal a gosto.
Para a montagem da lasanha reserve 500g de massa para lasanha cozida; sal a gosto; 1 colher (sopa) de óleo; 500g de mussarela. Se quiser, você pode substituir a massa por berinjela. Para isso, fatie a berinjela, tempere com sal, noz moscada e pimenta branca moída, deixe descansar 10 minutos. Seque com papel toalha, passe na farinha de trigo e frite em óleo bem quente. Use na montagem em substituição à massa para lasanha.

Modo de Preparo:

Corte o peixe em filés e tempere com o suco de limão, sal, noz moscada e a pimenta branca e deixe no tempero por 15 minutos. Em seguida, empane na farinha de trigo e frite em óleo quente. Reserve. Numa panela, coloque o azeite, o alho e refogue até dourar. Adicione a cebola, a cebolinha, o manjericão, a pimenta branca e a noz moscada. Refogue por 5 minutos. Desfie o peixe frito, adicione ao refogado e deixe por 5 minutos em fogo baixo. Para fazer o molho

branco, aqueça a manteiga junte a farinha de trigo, mexa bem e cozinhe por 3 minutos. Adicione o leite quente aos poucos, mexendo sempre para não empelotar até obter um creme liso e homogêneo. Acrescente o creme de leite, o queijo parmesão e o peixe que foi refogado. Acerte o sal e reserve. Para prepar a massa da lasanha, numa panela com água fervendo coloque uma pitada de sal, uma colher de sopa de óleo e a massa, observe o tempo de cozimento conforme instruções da marca escolhida. Montagem: 1ª camada - o peixe no molho branco; 2ª camada - a massa da lasanha; 3ª camada - mussarela. Repita a operação até preencher a assadeira refratária, devendo ser a última camada de molho branco e queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar durante 20 minutos mais ou menos.

Lasanha falsa

Ingredientes:
4 abobrinhas cortadas em fatias longitudinais, 4 berinjelas grandes cortadas em fatias longitudinais, 1 colher de sopa de azeite, 4 dentes de alho picados, 1 cebola picada (em pedaços de 1,5 cm), 1/2 xícara de tomate seco, 1 xícara de brócolis, 1 xícara de cogumelos fatiados, 1/2 colher de chá de alecrim seco, 2 cenouras raladas, 1 tomate em cubos, 1/2 xícara de água, 1/4 de xícara de salsa picada, sal e pimenta-do-reino a gosto, 1/4 de xícara de leite desnatado, 450 g de queijo cottage ou ricota, 2 xícaras de queijo prato light ralado e 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado.

Modo de Preparo:
Cozinhe as fatias de abobrinha no vapor ou no microondas e grelhe as fatias de berinjela. Reserve. Refogue o alho e a cebola no azeite até dourar. Junte o tomate seco, os brócolis, os cogumelos, o alecrim, as cenouras, o tomate e a água. Tampe e cozinhe por cinco minutos, até os legumes amaciarem. Tire do fogo, junte a salsa, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe esfriar um pouco. Preaqueça o forno a 220C. Bata o leite com o queijo cottage ou a ricota no processador (ou liquidificador) por um minuto, formando uma massa, e junte metade da mistura aos legumes. Acrescente 1 e 1/2 xícara do queijo prato ao restante dessa massa. Disponha parte dos legumes em uma assadeira, cubra com tiras de abobrinha e de berinjela e adicione metade da massa. Repita a operação com o restante dos legumes, da berinjela, da abobrinha e da massa. Por último, polvilhe o parmesão e asse por dez minutos. Salpique o queijo prato restante e doure por mais três minutos.

Salada de berinjela

Ingredientes:
2 berinjelas grandes
½ cebola bem picada; azeite
½ pepino cortado em cubos pequenos
1 colher (sopa) maionese
pimenta do reino e sal.

Modo de Preparo:
Leve as berinjelas diretamente à boca do fogão para tostar. Quando murchar, retire a casca. Misture os demais ingredientes e sirva frio.

Strogonoff de berinjelas
Rendimento: 4 pessoas
Ingredientes:
1 cebola picada; 1 colher (chá) de azeite de oliva; 2 berinjelas médias cortadas em cubos; 3 tomates sem pele e sem sementes picados bem finos; 1/2 xícara (chá) de cogumelos picados; 1 colher (sopa) de mostarda; 2 colheres (sopa) de catchup light;1 colher (chá) de molho inglês; 1 lata de creme de leite light; sal a gosto; salsa picada a gosto.

Modo de Preparo:
Frite a cebola no azeite até que comece a murchar. Acrescente a berinjela e os tomates e deixe cozinhar por 1 minuto. Adicione o restante dos ingredientes e, quando começar a ferver, retire e polvilhe a salsa.

Acompanhamento: Sirva com 2 colheres (sopa) de arroz (80 calorias)

Babaganuch
Ingredientes:
2 berinjelas grandes
2 colheres (sopa) de tahine
1 limão
2 dentes de alho amassado
azeite e sal.

Modo de Preparo:
Leve as berinjelas diretamente à boca do fogão para tostar. Retire a casca quando murchar. Misture os demais ingredientes, menos o azeite. Bata tudo no processador até ficar uma pasta homogênea. Regue com azeite.

Aperitivo de Berinjela em conserva
Ingredientes:
1 berinjela
1 pimentão verde pequeno
1 pimentão vermelho pequeno
1 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
1 xícara (chá) de azeite; - ½ cebola picada
1 colher (chá) de sal; - 2 xícaras (chá) de vinagre de maçã
2 dentes de alho
½ xícara (chá) de salsinha
suco de 1 limão
pimenta-do-reino a gosto; - filme plástico.

Modo de Preparo:
1. Descasque a berinjela. 2. Apóie a berinjela numa tábua e corte as duas pontas. Fatie a berinjela, no sentido do comprimento, em lâminas bem finas. Coloque uma lâmina de berinjela sobre a outra e corte em tiras finas. 3. Coloque as tirinhas de berinjela numa peneira grande, ou escorredor, polvilhe com o sal e misture. Deixe descansar por 30 minutos para que solte um líquido amargo. Acrescente o

vinagre, misturando bem, e deixe descansar por mais 30 minutos. Transfira a berinjela para uma tigela grande e reserve. 4. Enquanto a berinjela descansa, pique os pimentões: apóie numa tábua e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e as sementes de cada um. Corte cada metade de pimentão em tirinhas bem finas. 5. Tire os caroços das azeitonas e pique grosseiramente. Pique a cebola finamente. Descasque os dentes de alho. 6. Junte a cebola picada, a azeitona, a salsinha, os pimentões, os dentes de alho, o azeite, o suco de limão e a pimenta-do-reino na tigela da berinjela. Misture muito bem. 7. Prove e corrija o sal, se preciso. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por dois dias, antes de servir com pão italiano.

Lasanha de berinjela

Ingredientes

Para o recheio de berinjela:

500 g de berinjela fatiada em rodelas finas

Azeite

1/2 xícara (chá) de manjeiricão verde picado

Orégano e sal a gosto

Para o molho branco:

3 colheres (sopa) de manteiga

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 xícaras (chá) de leite (1 litro, mais ou menos)

Noz-moscada moída ou ralada a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Para a montagem:

Refratário 25 cm x 35 cm e 5 cm de altura

Molho branco

Berinjelas

500 g de mussarela de búfala cortada em rodelas finas

250 g de tomates cortados em rodelas finas

Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

Para o recheio de berinjela:

Leve as rodelas de berinjela ao forno convencional e deixe entre 20 e 25 min.

No microondas, deixe por 15 min, mexendo a cada 3 min.

Tempere com azeite, manjeiricão e orégano.

Para o molho branco:

Derreta a manteiga e junte a farinha.

Mexa rapidamente por 1 ou 2 min.

Adicione o leite, mexendo até ferver e engrossar.

Tempere com noz-moscada, sal e pimenta.

Cozinhe por 2 min em fogo brando.

Retire do fogo e misture o queijo ralado.

Reserve.

Para a montagem:
Faça camadas alternadas com molho branco, massa, berinjela e mussarela de búfala.
Finalize com massa, mussarela de búfala, tomate, molho e parmesão ralado.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e deixe de 30 a 45 min.

Canelone de berinjela com ricota
Ingredientes:
molho
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola média picada
2 dentes de alho amassados
2 tomates médios picados
1 xícara (chá) de manjericão picado
1 colher (chá) de sal light
recheio
1 xícara (chá) de salsinha picada
2 xícaras (chá) de ricota picada
1/2 xícara (chá) de nozes picadas
1 colher (chá) de pimenta-do-reino

1 berinjela média
2 colheres (chá) de sal light
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de Preparo:
Lave a berinjela, seque-a, retire a parte verde da ponta e corte-a em 16 fatias bem finas no sentido do comprimento. Coloque-as numa peneira aparada sobre uma tigela e polvilhe o sal sobre as fatias. Pressione com um prato e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, lave as fatias uma a uma, eliminando todo o sal e seque-as com toalha de papel. Reserve. Com um pouco do azeite, pincele uma frigideira antiaderente e leve ao fogo até aquecer. Junte, aos poucos, as fatias de berinjela e frite-as, até dourar dos dois lados. Sempre que necessário, pincele a frigideira com o azeite de oliva (não ultrapasse 1 colher de sopa). Ligue o forno à temperatura média. Recheio: bata no processador a salsinha, a ricota, as nozes e a pimenta-do-reino, até obter uma pasta homogênea. Reserve. Molho: numa panela, aqueça o azeite de oliva, junte a cebola e o alho e refogue, sem parar de mexer. Acrescente os tomates e 1/2 xícara (chá) de água e cozinhe, mexendo de vez em quando, até os tomates murcharem. Por último, misture o manjericão e o sal. Cozinhe por mais 5 minutos e retire do fogo. Montagem: espalhe as fatias de berinjela numa superfície lisa e distribua o recheio. Enrole as fatias como um canelone e disponha numa assadeira de 23 cm x 33 cm. Despeje o molho sobre os rolinhos e cubra a assadeira com papel-alumínio. Leve ao forno por 25 minutos. Elimine o papel-alumínio e deixe no forno por mais 10 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.

Dicas:
Substituição inteligente:

O uso da berinjela no lugar da massa para esta versão do canelone deixa este prato muito mais leve. É o mesmo caso da clássica lasanha de berinjela, que pode ser feita com a berinjela escaldada e não frita para ficar mais light.

Lasanha de berinjela com queijo cottage

Ingredientes:

2 berinjelas médias cortadas em tiras finas
1 dente de alho amassado
1 cebola média picada
4 tomates médios picados em cubos pequenos
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) de manjericão picado
1 e 1/2 xícara (chá) de queijo cottage
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
sal e noz-moscada moída a gosto

Modo de Preparo:

Ligue o forno à temperatura média. Cozinhe as fatias de berinjela no vapor até ficarem al dente. Reserve a berinjela sobre um pano seco. Numa frigideira, refogue o alho, a cebola e os tomates em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Acrescente o manjericão, misture com cuidado e acerte o sal. Retire do fogo. Unte uma assadeira refratária (30 cm x 20 cm) com 1 colher (sopa) de azeite de oliva e monte camadas alternadas de berinjela, queijo cottage e o refogado de tomate. Por fim, polvilhe o parmesão misturado com a noz-moscada e regue com o azeite de oliva restante. Leve ao forno por 35 minutos, ou até a superfície dourar. Retire do forno e sirva quente ou fria.

Lasanha de berinjela

Ingredientes:

200 g de massa de lasanha
2 berinjelas
azeite de oliva
4 colheres (sopa) de salsinha e manjericão picados
4 tomates maduros e firmes sem a pele
1 cebola picada
350 g de mussarela de búfula
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave a berinjela, enxugue e corte em rodelas de 1 cm de espessura. Distribua sovre a placa do forno forrada com papel-manteiga, regue com um fio de azeite de oliva e cozinhe de ambos os lados no grill do forno. Em seguida, transfira a berinjela para um refratário e tempere com sal e com 1 colher (sopa) de salsinha e manjericão. Mantenha aquecido. Corte os tomates em 4 partes, elimine as sementes e pique-os grosseiramente. Numa panela, refogue a cebola em 4 colheres (sopa) de azeite de oliva. Adicione o tomate, as ervas restantes e sal e cozinhe em fogo médio por 15 minutos. Enxugue a mussarela e corte-a em cubos pequenos. Cozinhe a lasanha em água fervente salgada por poucos minutos. Escorra e estenda com cuidado sobre um pano de prato. Distribua uma camada

de lasanha em um refratário retangular untado ligeiramente com azeite. Despeje por cima 1 concha do molho de tomate, distribua algumas rodelas de berinjela, alguns cubinhos de mussarela e polvilhe com queijo ralado. Cubra com uma camada de massa e prossiga dessa forma até esgotarem todos os ingredientes, finalizando com o molho de tomate. Leve a lasanha ao forno médio, preaquecido, e cozinhe por cerca de 30 minutos. Sirva morna ou fria. Se preferir, polvilhe com manjericão picado.