

# Beringelas recheadas com arroz de tomate e feta

Vegetariano —       ⌚ 15 min 👤 4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/beringelas-recheadas-com-arroz-de-tomate-e-feta](https://chef.continente.pt/receitas/beringelas-recheadas-com-arroz-de-tomate-e-feta)



## Ingredientes

2 beringelas  
Azeite q.b.  
1 cebola  
1 ½ chávenas de arroz  
4 tomates pelados  
3 chávenas de água  
Sal q.b.  
Salsa q.b.  
100 g de queijo feta DOP Continente

## Confeção

1. Corte as beringelas ao meio, no sentido longitudinal, e retire-lhes o interior, criando uma cavidade para rechear.
2. Regue-as com um fio de azeite e leve-as ao forno pré-aquecido a 180°C, num tabuleiro, até começarem a ficar tenras.
3. Numa panela média, refogue a cebola picada finamente num fio de azeite.
4. Junte o arroz e frite-o por cerca de 2 minutos.
5. Adicione os tomates cortados em cubos e a água.
6. Tempere com sal e mexa bem.
7. Baixe o lume, tape a panela e deixe o arroz cozinhar até ficar bem tenro.
8. Recheie as beringelas com o arroz e sirva-as polvilhadas com salsa e o queijo feta esfarelado.