

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



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.