



# Beringela recheada com quinoa



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparação**  
Médio



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
Médio



**Com quem?**  
Com a família



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Ancestral

- 2 beringelas
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- 1 dente de alho picado
- 400g de quinoa cozida
- 1 cebola roxa picada
- 250g de tomate cereja
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 lata de grão
- 1 colher de sopa de molho tahini

## Modo de preparo

1

Corte as beringelas ao meio e raspe um pouco o interior. Coloque num tabuleiro de forno e tempere com sal, pimenta, o alho picado e regue com azeite.

2

Leve ao forno por cerca de 20 minutos.

3

Numa taça coloque a quinoa, a cebola roxa, o tomate cereja em metades ou quartos, a hortelã, os coentros e o grão.

4

Tempere com sal, pimenta e Azeite Ancestral Gallo.

5

Recheie as beringelas com a mistura de quinoa, coloque numa travessa, coloque por cima o molho tahini e termine com um fio de Azeite Ancestral Gallo.

## Produtos utilizados



*Ancestral*

Azeite de Oliva Extra Virgem Premium

Veja também

---

 Vegetariano  Rápido  Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Falafel*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide