



Berinjelas recheadas

Ingredientes:

225 g de lentilha
850 ml de água
2 dentes de alho esmagados
3 berinjelas
200 ml de azeite de oliva
2 cebolas, picadas
4 tomates, picados
2 colheres de chá de sementes de cominho
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de malagueta picada
2 colheres de sopa de hortelã picada
Sal marinho a gosto
Pimenta e raminhos de hortelã para servir



Berinjelas recheadas

Modo de preparo:

Enxágüe as lentilhas em água fria corrente. Escorra e coloque numa panela com água e alho. Tampe e cozinhe durante mais ou menos 30 minutos. Cozinhe as berinjelas numa panela com água e deixe ferver durante 5 minutos. Escorra e mergulhe-as depois em água fria durante 5 minutos. Escorra de novo e reserve. Corte as berinjelas ao meio longitudinalmente e retire-lhes a maior parte da polpa e reserve, deixando uma margem de 1 cm de espessura para formar uma concha. Coloque as conchas de berinjela numa assadeira untada, pincele com um pouco de azeite de oliva e polvilhe com sal e pimenta. Cozinhe em forno previamente aquecido, a 190° C, durante aproximadamente de 10 minutos. Aqueça metade do restante óleo numa frigideira, junte as cebolas e os tomates e cozinhe, em fogo brando, durante 5 minutos. Corte a polpa da berinjela reservada e acrescente na frigideira com as especiarias e cozinhe durante 5 minutos. Tempere com sal.

Adicione as lentilhas, a maior parte do restante óleo, reservando um pouco para mais tarde, e a hortelã. Coloque a mistura nas conchas de berinjela. Leve a forno por 15 minutos. Sirva as berinjelas recheadas quentes ou frias e adicione os raminhos de hortelã por cima.

