



BERINJELAS GRELHADAS

Ingredientes

Para 2 pessoas

1 berinjela média

1 colher de chá de alho em pó

2 pitadas de sal marinho

2 pitadas de pimenta-preta

Azeite de oliva

Passo à passo

- 1.** Fatie a berinjela em forma de círculos.
- 2.** Polvilhe as fatias de berinjela de ambos os lados com alho em pó, sal marinho e pimenta preta.
- 3.** Aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira em fogo de médio-baixo a médio. Trabalhando em lotes, adicione as fatias de berinjela em uma única camada. Refogue a berinjela por 3-6 minutos de cada lado, até ficar macia, dourada e caramelizada em ambos os lados.
- 4.** Repita com as fatias restantes, adicionando um pouco de óleo a cada rodada.