



Vegetariano



45 MIN



FÁCIL



4 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 2 beringelas
- 50 g grão cozido
- 1 copo de tahini
- sumo de 1 lima
- coentros frescos cortados no momento
- sal, pimenta e azeite a gosto
- cominhos em pó a gosto

Preparação

- 1º** Ao copo de tahini, adicionar água (3/4) do tahini, sumo de lima (1/4) do anterior e sal a gosto. Reservar.
- 2º** Às beringelas fazer um corte longitudinal e colocar no forno pré-aquecido a 200°C
- 3º** Colocar num recipiente o grão escorrido e colocar no forno
- 4º** Retirar as beringelas do forno após 20-30 minutos, quando estiverem assadas
- 5º** Alargar o corte feito nas beringelas, temperar a gosto e colocar no forno mais 10 minutos
- 6º** Retirar do forno as beringelas e o grão e deixar descansar 5 minutos
- 7º** Encher as beringelas com o preparado de tahini, adicionar o grão, coentros, fio de azeite e sal, pimenta e cominhos a gosto, servir de imediato acompanhado com pão pita ou tostas