

Beringela panada

De [paobolosecia](#)

Aos fritos, perdoa-se o mal que fazem pelo bem que sabem!

Mas não tem de ser necessariamente assim.

Estas rodela de beringela servem de acompanhamento, de petisco para festas ou piqueniques ou mesmo como prato principal acompanhadas de um bom arroz e uma salada, pois como se inclui ovo já possuem proteínas suficientes.

São ótimas quer quentes quer frias, para graúdos e principalmente para miúdos, que não as largam.

Gosto de as panar duas vezes para combinar a textura mais cremosa do interior com o exterior crocante do pão ralado.



Tipo de receita: Aperitivo
Número de doses: 4 porções
Tempo de Preparação: 10 Minutos
Tempo de Cozedura: 5 Minutos
Pronto em: 15 Minutos
Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes:

1 beringela
2 ovos
sal fino
pimenta moída
pão ralado
orégãos

Preparação:

Passo 1:

Lavar a beringela, descascar e cortar às rodelas com 0.5cm de espessura num mandolim.

Levar as rodelas de beringela a aferventar em água a ferver com sal, durante 1min..

Escorrer e reservar.

Passo 2:

Bater o ovo, num prato com um garfo e temperar com sal e pimenta.

Colocar noutro prato fundo o pão ralado temperado com os orégãos.

Passar as rodelas, com a ajuda de um garfo, pelo ovo, depois pelo pão ralado, pelo ovo e novamente no pão ralado.

Fritar em óleo quente até ficarem douradas.

Retirar e escorrer em papel absorvente.

Observações:

NOTAS, MAS NÃO MENOS IMPORTANTES

- Gosto de retirar a casca das beringelas nesta preparação porque ao fritar a casca endurece e torna-se desagradável;

- O aferventar da beringela é para a tornar mais macia, não é para cozer, pois se não as rodelas ficam moles e muito difíceis de panar;

- Em vez de orégãos pode ser usado salsa ou coentros frescos picados ou secos;

- Para os apreciadores ao servir quente pingar algumas gotas de sumo de limão.

<http://pt.petitchef.com/receitas/aperitivo/beringela-panada-fid-1079472>

