

Berinjela Crocante no forno



Sequinha, essa receita facilíma de berinjela crocante é feita no forno!

Fui injusta!

Sempre digo que [meu filho mais velho é mais exigente para comer](#), que recusa tudo, mas veja bem: ele ama essa berinjela. BE-RIN-JE-LA.

Adoro cozinhar, e descobrir algo saudável que meus filhos gostem é um desafio (veja aqui [macetes para seu filho comer melhor](#)).

E comer a mesma coisa todos os dias está fora de cogitação para mim.

Ou seja, todos os dias na cozinha a gente mata um leão.

Minha mãe não é muito chegada à berinjela, por isso não era uma leguminosa familiar para mim.

Mas depois de 16 anos de casada, cozinhando, inventando, descobri minha paixão por essa leguminosa, rica em cálcio, magnésio e potássio, vitaminas A, B e C, cheia de fibras e antioxidantes (percebam que fiz a lição de casa).

Essa receita de berinjela empanada não demora para fazer, não faz sujeira e as crianças podem por a mão na massa.

Fica pronta em 15 minutinhos e rende um moooooonte.

Berinjela Crocante no forno

Ingredientes

- 1 berinjela
- farinha para empanar

Modo de preparo

Corte a berinjela em fatias finas e deixe de molho por alguns minutos em água com sal.

Você vai cortando e colocando na água, quando terminar de cortar, já pode começar a empanar.

Para empanar você pode usar a criatividade.

Eu faço uma mistura de 1 xícara de farinha de rosca, 2 colheres de sopa de queijo ralado, 2 colheres de farinha de mandioca torrada, sal, orégano e pimenta à gosto.

Mas você pode colocar páprica, cominho, trocar a farinha de mandioca por amido de milho ou fubá, panco, pão ralado mais grosso.

(Veja este [guia de temperos](#) para te ajudar)



Então você tira a berinjela da água e passa nessa farinha temperada.

Não precisa passar na farinha trigo, não precisa passar em leite, não precisa passar em ovo.

Acredite, vai dar certo. Se estiver difícil da farinha grudar, pode dar uma pressionadinha na berinjela que ela empana lindamente.

Pegue uma assadeira grande e unte com óleo.

Coloque as berinjelas separadas.

Se elas ficarem uma em cima da outra não ficarão crocantes.

Regue com um fio de óleo e leve ao forno alto preaquecido.

Eu deixo o meu em 220°.



Deixe uns 7 minutos e com um garfo, vire as berinjelas.

Mais 7 minutos e estão prontas.

Se achar que precisa de mais tempo para ficar mais crocante, manda ver.

Só cuide porque elas queimam fácil (minha especialidade) e ficam amargas.

Segredos

- Tente cortar todas da mesma grossura, pois se ficarem diferentes, algumas queimam enquanto outras ainda não ficaram crocantes.
- O forno precisa estar bem quente, senão a berinjela vai assar devagar e ficar murcha.
- Você pode colocar na grelha mais baixa do forno, se achar que a temperatura ainda não está ideal.

Não sei se podemos chamar de berinjela à milanesa, já que não passamos no ovo nem fritamos, mas cada um dá o nome que quiser!

E aí, vai tentar fazer essa delícia ou vai ficar passando vontade?



Gostou?

Conta pros seus amigos!

<http://diiirce.com.br/berinjela-crocante/>



30 Novembro de 2018

Mkmouse