



A bela da beringela



**NUTRICIONISTA SANDRA
ROSMANINHO ALMEIDA**
A beringela

2



CHEF JOSÉ AVILLEZ
Mil-folhas de beringela,
mozzarella e tomate

3



NUTRICIONISTA SANDRA ROSMANINHO ALMEIDA

A beringela

Apreciada pela sua cor roxa e brilhante, assim como pelo seu sabor e textura únicos, a beringela encontra-se disponível para venda durante todo o ano. Tem um sabor agradável, ligeiramente amargo, com uma textura esponjosa.

O seu valor calórico é baixo (em cru, cerca de 16-26kcal/100g), sendo uma excelente opção para quem quer perder peso. É rica em potássio, fósforo, magnésio e cálcio. Algumas das vitaminas que possui são a vitamina A, C e as do complexo B. É extremamente rica em fibras, pelo o que facilita o trânsito intestinal, ajuda o processo digestivo e promove a saúde cardiovascular (pois ajuda a reduzir os níveis de colesterol sanguíneos). Devido à sua riqueza em flavonoides e outros compostos fenólicos, com propriedades antioxidantes, protege as membranas celulares cerebrais, tem propriedades anti-mutagénicas (anti-cancro), anti-microbianas e anti-virais. A sua casca é especialmente rica em todos estes nutrientes, por este motivo, depois de bem lavada, pode cozinhar a beringela com esta, para aproveitar todos os seus benefícios.

Como escolher?

Na hora de comprar, opte pelas beringelas mais firmes e que apresentem uma casca lisa, com coloração roxa uniforme, forte e brilhante. Devem estar livres de descolorações, cicatrizes e hematomas, que geralmente indicam que podem estar danificadas e possivelmente deterioradas.

Como armazenar?

Embora pareçam resistentes, as beringelas são muito perecíveis e deve ter cuidado ao armazená-las. São sensíveis ao calor e ao frio e devem ser armazenadas a cerca de 10°C. Até ao momento de cozinhar, as beringelas devem ser armazenadas inteiras e com casca, para que não haja perda de nutrientes e alterações sensoriais, pois uma vez que a sua casca tenha sido perfurada e o seu interior exposto, vão deteriorar-se rapidamente.

Como cozinhar?

Para amaciar a textura da beringela e para reduzir um pouco o seu sabor amargo, corte a beringela ao meio ou no tamanho e forma desejados, polvilhe com sal e espere cerca de 30 minutos. Este processo também vai torná-la menos permeável a absorver qualquer tipo de gordura utilizada na sua confeção. Depois passe por água (este processo vai remover a maior parte do sal) e seque com papel absorvente. A beringela pode ser consumida cozida, assada no forno, grelhada, em patês... É um alimento muito versátil que quando cozinhado transforma-se num manjar pleno de sabores. Dê asas à sua imaginação e disfrute dos benefícios das suas propriedades nutricionais. Coma melhor e viva melhor!

CHEF JOSÉ AVILLENZ

mil-folhas de beringela, mozzarella e tomate

Para 4 pessoas

2 beringelas

farinha q.b.

óleo q.b.

2 mozzarelas de búfala

parmeseão q.b.

azeite q.b.

manjeriço q.b.

sal q.b.

pimenta q.b.

Tomate Confitado:

4 unidades de tomate chucha

tomilho q.b.

azeite q.b.

alho q.b.

sal q.b.

Molho de tomate:

300 gramas de tomate-cereja em cacho

5 a 10g de alho picado

40g de cebola

azeite q.b.

pimenta q.b.

sal q.b.



Comece por preparar o tomate confitado: corte o tomate chucha em rodela, coloque as rodela de tomate num prato de ir ao forno, cubra com azeite, junte um pouco de alho, tomilho e sal e leve ao forno aquecido a 80°C até o tomate amolecer e perder o excesso de água. Reserve.

Para preparar o molho de tomate, coloque um fio de azeite num tacho e junte a cebola, o alho e o tomate-cereja inteiro. Envolve, tape, e deixe cozinhar até o tomate começar a desfazer-se. A meio da cozedura, acrescente um pouco de sal e pimenta e tape novamente. Quando o tomate estiver quase todo desfeito, retire a tampa e deixe cozinhar mais uns minutos para que a água evapore um pouco e o molho fique mais cremoso. Retifique os temperos e reserve. Corte as beringelas em fatias de 1 cm de espessura, tempere com um pouco de sal e reserve durante 30 minutos. Após esse tempo, retire o excesso de sal das fatias de beringela, passe-as por farinha e frite em óleo aquecido a 180°C. Escorra as fatias de beringela sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo. Reserve. Corte as mozzarellas em fatias de 1 cm. Num prato de ir ao forno, coloque em camadas: uma fatia de beringela frita, duas fatias de tomate confitado, uma fatia de mozzarella, um fio de azeite, um pouco de sal e de pimenta e, por fim, mais uma fatia de beringela frita. Repita a operação para as restantes fatias de beringela. Acrescente mais um pouco de mozzarella por cima dos mil-folhas de beringela, finalize com um pouco de sal e pimenta e regue-os com o molho de tomate. No momento antes de levar ao forno, acrescente um pouco de parmeseão ralado. Leve ao forno aquecido a 190°C durante 10 minutos, aproximadamente. Retire do forno e finalize com um pouco de pimenta e folhas de manjeriço. Sirva de imediato.