

Palitos de Berinjela Empanados e Assados

Receita de hoje é opção vegetariana e saudável!



Palitos de Berinjela e Abobrinha Empanados e Assados, para conter a vontade de comer frituras!

Não que esteja realmente aderindo a onda de **snacks saudáveis** – quem acompanha o Instagram do [@receitadeviagem](#) sabe que eu não sou uma pessoa *fit* e com uma certa frequência jantamos **Chicken Wings** na frente da TV (receita [aqui](#)) – mas sempre gosto de ter alternativas diferentes na hora de preparar alimentos. Acho que muito do prazer de cozinhar está nas inúmeras possibilidades que temos com cada ingrediente.

Quem acompanha o blog já deve ter percebido o quanto eu gosto de [berinjela](#) e [abobrinha](#) (e legumes em geral, vem daí esse corpinho esguio que desfilo por aí) e dia desses, minha fome estava toda trabalhada na maldade. Eu queria fritura. Mais precisamente, **legumes empanados** e fritos. Mas eu não tinha sequer o óleo para fritar batatas, quiçá vontade de sujar minha cozinha.

Minha solução está na receita abaixo, que além de saborosa, adiou para mais alguns dias um provável entupimento de artérias. O processo para empanar é tradicional, mas compartilho alguns truques para deixar mais crocante e saboroso. Indico para apreciar como petisco ou acompanhamento. Medida serve duas pessoas.

Palitos de Berinjela e Abobrinha Empanados e Assados

Ingredientes

- 1/2 berinjela;
- 1/2 abobrinha (comprida, da casca verde clara);
- 1 ovo grande;
- 2 colheres de água gelada;
- farofa pronta temperada;
- farinha de trigo;
- sal e pimenta branca.

Modo de preparo

Corte a berinjela em grossos, de aproximadamente 3 cm de largura de cada lado e 10 cm de comprimento. Salpique sal para liberar o amargor e reserve. Corte a abobrinha em palitos de 6 cm de comprimento por 2 cm de largura de cada lado. *Essas medidas não precisam ser precisas, são uma indicação aproximada de como cada palito deve ser, para o cozimento ideal e conjunto no forno.*

Bata o ovo com um garfo, coloque uma pitada de sal e outra de pimenta branca e adicione a água gelada. *Este é o segredinho para deixar os palitos de legumes mais crocantes por fora!* Em um prato fundo coloque a farinha de trigo (o quando baste para empanar os legumes, eu usei 1/2 xícara) e em outro a farofa pronta temperada – usei uma xícara. *Se desejar usar a farinha de mandioca pura, lembre de temperar levemente com sal e pimenta.*

Ligue o forno em 200 graus, para aquecer enquanto empana os

legumes. Forre uma forma grande ou tabuleiro com papel manteiga e comece empanando os palitos de abobrinha. Primeiro passe na farinha, em seguida no ovo batido e por fim, na farofa pronta. Faça o mesmo com a berinjela, mas não sem antes secar com um papel toalha o líquido liberado.

Coloque no forno para assar por 20 minutos ou até que os palitos de legumes estejam levemente dourados por fora e macios por dentro.



Abobrinha já assada!



Berinjela pronta para entrar no forno!