



RECEITAS DA FIA

Canelone de Beringela com Frango

www.receitasdafia.com/receitas/canelone-de-beringela-com-frango

Aprenda essa deliciosa receita de canelone de beringela recheada com frango e requeijão, fica muito saboroso e saudável. Se você quer um jantar ou almoço leve essa é uma ótima opção e super simples de fazer.

Canelone de Beringela com Frango

 70 min

 25 porções

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 25 fatias finas de [berinjela](#) na horizontal
- Sal e [manjericão](#) fresco a gosto
- 100g de [queijo parmesão](#) ralado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 [peito de frango](#) cozido e desfiado
- 1/2 lata de [milho verde](#) escorrido
- 1/2 lata de [ervilha](#) escorrida
- 2 tomates picados
- 2 xícaras (chá) de [requeijão](#)
- Sal e salsa picada a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o azeite e doure as fatias de berinjela dos dois lados. Tempere com sal e deixe esfriar.
2. Para o molho, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho por 3 minutos.
3. Junte o tomate, sal, pimenta e cozinhe por 3 minutos.
4. Após levantar ferver, dicione o frango, o milho, a ervilha e refogue por 5 minutos.
5. Junte o requeijão, sal, salsa e deixe esfriar.
6. Em cada fatia de berinjela, coloque uma porção do recheio e enrole como rocamboles.
7. Coloque em um refratário com o molho que sobrou e cubra os canelones (se preferir pode aumentar com molho de tomate).
8. Polvilhe com o parmesão e sirva decorado com manjericão.