



## PARMIGIANA

### INGREDIENTES

- 700 g de beringelas
- 20 g de farinha sem fermento
- 1 dente de alho, descascado e fatiado
- 250 g de passata
- 10 folhas de manjerição
- 250 g de queijo mozzarella, fatiado
- 80 g de queijo parmesão, ralado finamente
-  leo vegetal para fritar as beringelas
- 2 csp de azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

### MÉTODO

1. Pré-aqueça o forno a 200  C.
2. Fatie as beringelas no sentido do comprimento, tempere com sal e deixe descansar durante 30 minutos. Escorra-as e seque o excesso de líquido com papel de cozinha. Passe as fatias de beringela por farinha, de ambos os lados, e frite-as em óleo vegetal na frigideira antiaderente iCook até ficarem douradas. Coloque as fatias de beringela no Steamer de 4 Litros iCook para escorrer o excesso de  leo.
3. Enquanto isso, prepare o molho de tomate. Aqueça azeite com alho na caçarola de 1 litro iCook em lume médio durante um minuto. Em seguida, acrescente a passata e as folhas de manjerição, e cozinhe em lume baixo durante 10 a 15 minutos. Retire do lume e reserve.
4. Coloque duas colheradas do molho de tomate que preparou no fundo de uma caçarola de cerâmica. Em seguida, coloque uma camada de beringela frita e, por cima, uma mão cheia de queijo parmesão, sal e mozzarella. Continue a repetir as camadas até esgotar a beringela. Termine com a última camada de molho de tomate, sal, pimenta e parmesão ralado. Coloque no forno durante 40 minutos e depois adicione novamente parmesão fresco quando estiver cozinhado. Sirva e disfrute!