

Palitos de beringela

<https://sem lactose.com/index.php/2016/02/17/palitos-de-beringela/>

Última atualização em: 3/03/16

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:15](#)

[Baixa](#)

[02-03](#)

Vai receber uns amigos e tá querendo fazer um tira-gosto rapidinho? Quer colocar mais vegetais no seu cardápio e está sem ideias? Seja por uma razão ou por outra, esses palitinhos de beringela são super gostosos para acompanhar uma refeição, para substituir as famosas batatas fritas do cheeseburger ou ainda como uma entrada servida com uma pasta ou [molho cremoso como esse de castanhas](#). Outra vantagem é que em apenas alguns minutos você prepara esse belisquete sem lactose e sem glúten.



INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias

- 1/4 de xícara de linhaça dourada
- 1/8 de xícara de chia
- sal à gosto
- pimenta do reino moída à gosto
- 2 colheres de azeite de oliva

PREPARO

1. Corte as berinjelas no sentido do seu comprimento ao meio, e faça fatias finas, como de batata palito. Coloque-as dentro de um saco plástico limpo.
2. Bata no liquidificador a linhaça e a chia até formar uma farinha.
3. Coloque a farinha de linha e chia no saco junto com os demais temperos. Feche-o e mexa bem para que os palitos de berinjela fiquem cobertos com essa mistura.
4. Em uma forma antiaderente espalhe os palitos de beringela, evitando deixá-los um por cima dos outros.
5. Asse em [forno médio pré-aquecido](#) por cerca de 15 minutos.
6. Retire do forno e sirva imediatamente.

A berinjela tem um sabor residual levemente amargo ao final. Para amenizá-lo, você pode colocar os palitos de beringela em uma vasilha com água e uma colher de sal. Deixe-os por cerca de 30 minutos. Escorra bem e seque-os. Logo após, você pode continuar com o preparo da receita normalmente.