

Eggplant Parma con Pan Grattato de Perejil y Ajo - Receta

El berenjena es la extrovertida introvertida del reino vegetal: lenta para calentarse, seguro, pero antes de largo es la vida de la fiesta. Al igual que cualquier I-E, esta solanácea necesita tiempo y herramientas para romper sus defensas, o de lo contrario se servirá en su forma naturalmente amarga y astringente; si alguna vez mordiste un berenjena y ella mordió de regreso, es porque está subcocida.

El berenjena parmigiana horneado en capas o friendo después de ser empanado puede ser un asunto farragoso. Fiel al modo en que me gusta cocinar, mi versión hace algunos giros bajos en esfuerzo, altos en retorno, incluido la creación de una mezcla de migas sabrosa mientras los berenjenas se asan y horneando el berenjena japonés *nasu dengaku* -estilo: partidos por la mitad, cruzados y luego rellenos con migas y queso.

Toma tu tiempo donde importa – incluida la sudación hacia abajo de las cebollas (lo que puedes conveniente hacer mientras el horno precalienta) y asegurarte de que el berenjena esté cocido correctamente. ¡Puedes hacer estos pasos mientras preparas la cena la noche anterior, lo que te dejará solo con la mitad de la cocción para completar la noche siguiente, con berenjena rápida pero lujosa como tu recompensa!

Sirve 6

1 cebolla marrón , picada
60ml aceite de oliva extra virgen (¼ taza)
1 cucharadita de sal
3-4 berenjenas medianas
3-4 dientes de ajo , picados
2 x 400g latas de tomates perita enteros
1 cucharadita de vinagre de vino tinto
Perejil picado y pan rallado, para servir (opcional)

Para el relleno

½ taza de migas de pan panko
1½ tazas de queso mozzarella rallado, más una cucharada extra para espolvorear
2 cucharadas de perejil , picado grueso
Pasta de perejil y ajo (PG)
50g de perejil (½ manojo), hojas y tallos picados gruesamente
4-5 dientes de ajo
Ralladura y jugo de ½ limón
125ml de aceite de oliva extra virgen (½ taza)
½ cucharadita de sal
Migas de PG
65g de pasta de PG (¼ taza)
50g de migas de pan panko (1 taza)
50g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva

...

Tom Aspinall retém o cinturão interino dos pesados do UFC

com nocaute no primeiro round

Tom Aspinall manteve o cinturão interino dos pesados do UFC com um nocaute devastador no primeiro round sobre Curtis Blaydes no UFC 304, configurando uma possível luta de titãs com Jon Jones.

Aspinall atordoou Blaydes com um grande soco direito que o fez cair no tapete antes de terminar a luta com uma série de socos no rosto que encerrou a luta após apenas um minuto do primeiro round - e colocou **aplicativo onabet** foco uma luta de pesados explosiva.

O inglês de 31 anos Aspinall desafiou Jones para uma luta de unificação. Jones, amplamente considerado um dos melhores lutadores de MMA de todos os tempos, está de fora desde **aplicativo onabet** última luta **aplicativo onabet** março de 2024 devido a um tendão do músculo peitoral rompido. Ele é o atual campeão dos pesados, mas **aplicativo onabet** ausência forçou a necessidade de um campeão interino. Há ainda algumas armadilhas - entre elas, Jones tem pelo menos uma defesa de título adicional agendada, provavelmente contra Stipe Miocic, e ele deve ser aprovado para competir.

"Sou o melhor finalizador do UFC, se eu começar a te avalanchar, você está acabado", disse Aspinall. "Quem quer ver Tom Aspinall vs Jon Jones?" disse Aspinall a uma multidão rugindo **aplicativo onabet** Manchester, na primeira viagem do UFC à cidade desde 2024. Aspinall (15-3) então olhou diretamente para uma câmera e desafiou Jones. "Eu simplesmente acho que sou melhor do que você", disse Aspinall. "Eu sei que posso derrotá-lo **aplicativo onabet** uma luta."

A vitória foi uma espécie de vingança para Aspinall, cuja única derrota anterior no UFC veio contra Blaydes. Essa derrota ocorreu **aplicativo onabet** 2024 quando Aspinall foi forçado a sair da luta após 15 segundos quando **aplicativo onabet** joelha cedeu enquanto tentava um chute. Desde seu retorno, ele derrotou todos os três oponentes no primeiro round.

"Eu não tinha nada contra [Blaydes] pessoalmente, mas nós precisávamos resolver isso", disse Aspinall. "Foi um acidente bizarro. Agora, eu tenho minha revanche. Obrigado a Deus."

Na outra luta principal **aplicativo onabet** Manchester, Belal Muhammad venceu a coroa dos meio-médios com uma vitória por decisão unânime **aplicativo onabet** cinco rounds contra o campeão Leon Edwards. Muhammad, um lutador americano do Illinois, se alegrava **aplicativo onabet** derrotar o inglês **aplicativo onabet** seu país. "Parece que todas as pessoas que estão vaiando têm muitas lágrimas nos olhos", disse Muhammad. "Agora, temos um campeão de verdade **aplicativo onabet** Chicago."

Com o rosto ensanguentado, Muhammad (24-3) caiu de joelhos momentos depois de permanecer invicto **aplicativo onabet aplicativo onabet** 11ª luta consecutiva e ter o cinturão de campeão colocado **aplicativo onabet** volta da **aplicativo onabet** cintura. Ele não perde desde 2024. Edwards (22-4) derrotou Kamaru Usman para ganhar o cinturão **aplicativo onabet** 2024 e teve duas defesas de cinturão bem-sucedidas.

Todos os quatro lutadores nas duas lutas de título usaram os novos luvas douradas introduzidas no UFC 302 projetadas para minimizar pokes no olho.

Para acomodar o horário tradicional de início às 10 da noite do pay-per-view para uma audiência da costa leste americana, o início oficial da carta principal foi às 3h33 da manhã **aplicativo onabet** Manchester.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: aplicativo onabet

Palavras-chave: **aplicativo onabet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-10