13 Ιουνίου 2013

Σπετζοφάι καλοκαιρινό

Συνταγή Σπύρος και Βαγγέλης Λιάκος

Φωτογραφίες Κατερίνα Καμπίτη

Έτσι το φτιάχνουν σε μερικά χωριά του Πηλίου το καλοκαίρι, έτσι θα το φτιάξουμε κι εμείς. Οι «βουτιές» στο λάδι επιβάλλονται.

Υλικά

- 1 κιλό πράσινες πιπεριές κέρατα (για να δώσουμε πικάντικη χροιά στο φαγητό, μπορούμε να προσθέσουμε καυτερές πιπεριές, όσες αντέχουμε)
- 1 μεγάλη μελιτζάνα φλάσκα, κομμένη σε λεπτές ροδέλες
- 3 ώριμες ντομάτες, πολτοποιημένες, ανακατεμένες με 1 κουτ. γλυκού πελτέ ντομάτας
- 3 μεγαλούτσικα χωριάτικα λουκάνικα, της αρεσκείας μας, κομμένα σε ροδέλες
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 40΄

Διαδικασία Σε ένα μεγάλο τηγάνι, προτιμότερο αντικολλητικό, και σε 1½ εκ. ελαιόλαδο από τον πάτο του τηγανιού τηγανίζουμε τις πιπεριές ολόκληρες, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές, για περίπου 6-7 λεπτά. Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε σε ταψί στρωμένο με χαρτί

κουζίνας να στραγγίξουν. Στη συνέχεια τηγανίζουμε και τις ροδέλες της μελιτζάνας μέχρι να ροδίσουν, για 3-4 λεπτά. Τις βγάζουμε και αυτές με τρυπητή κουτάλα, τις βάζουμε στο ταψάκι με το χαρτί για να στραγγίξουν και βάζουμε στο τηγάνι τα λουκάνικα, ίσα να σοταριστούν, χωρίς όμως να ξεραθούν. Οταν είναι και αυτά έτοιμα, τα βγάζουμε.

Σε άλλο σκεύος ευρύχωρο (τηγάνι ή φαρδιά κατσαρόλα) σε 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο σοτάρουμε την ντομάτα μέχρι να χάσει τα μισά υγρά της και τότε, προσεκτικά, προσθέτουμε στο τηγάνι τις πιπεριές, τις μελιτζάνες και το λουκάνικο και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να μελώσουν τα υλικά μέσα στη σάλτσα. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και σερβίρουμε συνοδεία γιαουρτιού και ψωμιού με προζύμι. Στο τραπέζι έχουμε και μια ωραία ντοματοσαλάτα κι ελιές Καλαμών ή άλλες της αρεσκείας μας.

Πηγή: gastronomos.gr