21 Μαΐου 2014

Μελιτζάνες με ρεβίθια και δυόσμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία – Food Styling: Αντωνία Κατή

- Μερίδες : 6
- Χρόνος προετοιμασίας : 45m
- Χρόνος ψησίματος : 1:10 h
- Έτοιμο σε : 1:55 h

Ένας από τους πολλούς τρόπους που μπορείτε να μαγειρέψετε τα ρεβίθια είναι μαζί με μελιτζάνα. Ο δυόσμος στο τελείωμα δίνει στο πιάτο πολύ αρωματικό και δροσερό χαρακτήρα.

Συνταγή του Δημήτρη Σκαρμούτσου

Υλικά

- 2 φλιτζάνια ρεβίθια
- 8 μελιτζάνες (1.200 – 1.300γρ)
- 2/3 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο, κοπανισμένο ελαφρώς
- 1 κρεμμύδι ξερό, σε ροδέλες
- 3 ντομάτες μέτριες, ώριμες, σε μικρούς κύβους
- 1 ματσάκι δυόσμο, τα φύλλα, χοντροκομμένα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Μουσκεύετε αποβραδίς τα ρεβίθια σε 3 – 4 φλιτζάνια κρύο νερό. Την επομένη, τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε και τα βράζετε σε άφθονο νερό, χωρίς να προσθέσετε αλάτι, για 40 λεπτά σε μέτρια φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν ελαφρώς, αλλά να μη βράσουν εντελώς.

Βήμα 2

Κόβετε τις μελιτζάνες σε κύβους 2 εκατοστών. Τις αφήνετε για 30 λεπτά σε ένα μεγάλο μπολ με κρύο νερό και αρκετό αλάτι, για να ξεπικρίσουν.

Βήμα 3

Μόλις περάσουν τα 40 λεπτά βρασίματος των ρεβιθιών, ρίχνετε στην κατσαρόλα 1 κουτ. γλυκού αλάτι και συνεχίζετε το βράσιμο για άλλα 5 λεπτά. Τα σουρώνετε και κρατάτε κατά μέρος 1 φλιτζάνι από το νερό που έβρασαν.

Βήμα 4

Σε μια ρηχή και φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε το σκόρδο για 1 λεπτό το πολύ, ώστε να μη ροδίσει και πικρίσει. Προσθέτετε τις ροδέλες κρεμμυδιού και τις σοτάρετε για 2 λεπτά. Ρίχνετε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύετε σε δυνατή φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά με ξύλινη κουτάλα. Στύβετε ελαφρώς τις μελιτζάνες και τις ρίχνετε στην κατσαρόλα.

Βήμα 5

Ανακατεύετε μία φορά και προσθέτετε τα ρεβίθια και το ½ φλιτζάνι από το νερό που έβρασαν. Αφήνετε τα υλικά να πάρουν μια βράση σε δυνατή φωτιά και στη συνέχεια χαμηλώνετε τη θερμοκρασία στη μεσαία βαθμίδα, σκεπάζετε με το καπάκι και μαγειρεύετε για 25 – 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα ρεβίθια. Αν σωθεί το νερό πριν γίνει το φαγητό, προσθέτετε και το άλλο ½ φλιτζάνι από το ζωμό που έβρασαν τα ρεβίθια.

Βήμα 6

Αποσύρετε από τη φωτιά, ρίχνετε το δυόσμο, ανακατεύετε και σερβίρετε το φαγητό ζεστό ή ακόμη καλύτερα, χλιαρό.

Πηγή: olivemagazine.gr