14 Ιουνίου 2014

Μελιτζανοκεφτέδες με σάλτσα ντομάτας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Χτες το μεσημέρι κάναμε μελιτζανοκεφτέδες με τη ντομάτα και, για να πω τη μαύρη αλήθεια, γίνανε απίθανοι. Ως το βραδάκι η πιατέλα άδειασε, γιατί όποιος πήγαινε στην κουζίνα τυχαία ή δήθεν για νερό ή για καφέ έκλεβε και από έναν για να δει, τάχα, πώς είναι και κρύοι. Μη σας πω ότι κρύοι είναι καλύτεροι γιατί έχουν κάτσει όλα τα αρώματα και τα γεύεσαι. Είναι ένα μεζεδάκι αφράτο και λαχταριστό, φουλ στα καλοκαιρινά αρώματα και πάει με όλα. Κάντε τους, αξίζουν τον κόπο.

Υλικά γιά τους κεφτέδες

- **4-5 μελιτζάνες φλάσκες**
- **1 αυγό φρέσκο και λαχταριστό**
- **1 μικρό ξερό κρεμμύδι**
- **100 γρ. τριμμένη γραβιέρα Αμφιλοχίας, Αγράφων**
- **1 κλωναράκι άνηθο ψιλοκομμένο**
- **1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο στην πρέσσα**

- **μερικά φυλλαράκια ψιλοκομμένη μέντα**
- **αλάτι όσο θέλετε**
- **φρεσκοτριμμένο πιπέρι**
- **2 κ.σούπας κρέμα γάλακτος**
- **1 φλυτζάνι νιφάδες βρώμης**
- **30 γρ. τριμμένη ηπειρώτικη παρμεζάνα**
- **καλαμποκάλευρο γιά το πανάρισμα**
- **ελαιόλαδο για το τηγάνισμα**

Για τη σάλτσα ντομάτας

- **ελαιόλαδο έξτρα παρθένο**
- **1 κρεμμύδι ξερό**
- **2 σκελίδες σκόρδο**
- **1 πιπεριά Φλωρίνης (κόκκινη)**
- **ψύχα από 4 φρέσκιες μεγάλες ντομάτες σε κομματάκια**
- **κάμποσα φύλλα βασιλικού**
- **1 κ. γλυκού ζάχαρη**
- **αλάτι και πιπέρι κατα βούληση**
-

Οδηγίες

Πρώτα απ’ όλα ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτας με τον γνωστό τρόπο:

σωτάρουμε την πιπεριά στο λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, ρίχνουμε και το σκόρδο ψιλοκομμένο ή λιωμένο. Ακολουθούν οι ντομάτες, ανακατεύουμε, πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη, αλατίζουμε και τρίβουμε από τον μύλο πιπέρι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 περίπου λεπτά. Λίγο πριν το τέλος ρίχνουμε τον βασιλικό.

Μουλιάζουμε τις νιφάδες βρώμης στην κρέμα γάλακτος. Επίσης σωτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε μία κουταλιά ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσει. Πλένουμε και μετά κόβουμε τις μελιτζάνες σε ροδέλες, τις ραντίζουμε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και αλατοπίπερο για γεύση. Τις ψήνουμε στον φούρνο στους 200 βαθμούς για 15 με 20 λεπτά. Αφού ψηθούν, τις κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια και μετά τις λιώνουμε με ένα πηρούνι. Σε ένα μπωλ βάζουμε την ψύχα μελιτζάνας, το κρεμμύδι, τις μουλιασμένες νιφάδες βρώμης, το αυγό, το σκορδάκι, τη γραβιέρα μας, τον άνηθο, τη μέντα, αλάτι και τέλος το φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά. Το μίγμα θα είναι μαλακό.

Κάνουμε κεφτεδάκια σε ό,τι μέγεθος επιθυμούμε, προτιμότερο κάπως μεγαλούτσικα και πλακουτσωτά για να τηγανίζονται σε λίγο ελαιόλαδο. Τα περνάμε από το καλαμποκάλευρο για ένα ελαφρό πανάρισμα.

Τέλος ζεσταίνουμε σ’ ένα βαθύ τηγάνι το ελαιόλαδο και με τη βοήθεια ενός πηρουνιού ρίχνουμε τους κεφτέδες αραιά για να μη κολλήσουν μεταξύ τους. Τους τηγανίζουμε μερικά λεπτά από κάθε μεριά έως ότου η επιφάνειά τους πάρει χρώμα χρυσαφί. Τους βγάζουμε αμέσως πάνω σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το περιττό λάδι.

Οταν κάπως κρυώσουν, τούς σερβίρουμε στην πιατέλα μας, ρίχνουμε τη σάλτσα ντομάτας και πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα. Συνοδεύονται πολύ ωραία με πατάτες τηγανητές η ένα ωραίο ρύζι basmati.

της Μαρίας Βασιλοπούλου-Κοντογεώργη

[Η κυρία Μαρία Βασιλοπούλου-Κοντογεώργη είναι φίλη bostanistas]

Πηγή: bostanistas.gr