1 Ιουλίου 2014

Μελιτζάνες ογκρατέν στο φούρνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ένας άλλος τρόπος για να μαγειρέψετε τη μελιτζάνα, χωρίς να χρειαστεί τηγάνισμα. Η μελιτζάνα αποτελεί μια πολύ καλή πηγή βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών. Ο συνδυασμός της με τυρί αυξάνει την περιεκτικότητα του γεύματος σε ασβέστιο και υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη.

Υλικά

4 μελιτζάνες φλάσκες
5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 μέτριο κρεμμύδι ξερό
1 σκελίδα σκόρδο
1 ½ φλιτζάνι χυμό ντομάτας
Αλάτι, πιπέρι
1 φλιτζάνι γραβιέρα τριμμένη
150γρ μετσοβόνε σε λεπτές φετούλες

Εκτέλεση

Πλένουμε τις μελιτζάνες και τις κόβουμε σε λεπτές ροδέλες. Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε στο αλάτι για ½ ώρα. Έπειτα ξεπλένουμε καλά, τις αραδειάζουμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί, τις αλατοπιπερώνουμε, τις ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς. Τις βγάζουμε από το φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι πολτοποιημένα. Τα ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά και έπειτα προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε τη σάλτσα μας για 10 λεπτά και έπειτα αποσύρουμε. Σε ένα πυρέξ ρίχνουμε 5-6 κουταλιές σάλτσα ντομάτας. Από πάνω φτιάχνουμε μια στρώση μελιτζάνες, αραδιάζουμε τα τυριά και στη συνέχεια τις

περιχύνουμε με σάλτσα ντομάτας. Από πάνω βάζουμε άλλη μια στρώση μελιτζάνες και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Βάζουμε στο φούρνο (αφού έχει κάνει προθέρμανση) στους 200 βαθμούς για περίπου 10 λεπτά.

Πηγή: :neadiatrofis.gr