17 Οκτωβρίου 2014

Πλιγούρι με μελιτζάνες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

Μερίδες : 4-5 Χρόνος προετοιμασίας : 50m Χρόνος ψησίματος : 45m Έτοιμο σε : 35m

Καθαρόαιμη κρητική συνταγή. Εξαιρετικά νόστιμη και αρωματική. Αν θέλετε μπορείτε να φτιάξετε το φαγητό και με ξινόχοντρο, τον χοντρό κρητικό τραχανά.

Υλικά

6 μελιτζάνες μακρόστενες
1 φλιτζάνι πλιγούρι
1 κρεμμύδι μεγάλο, τριμμένο στον τρίφτη
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
3 ντομάτες μεγάλες, τριμμένες στον τρίφτη
3 κουτ. γλυκού δυόσμο, ψιλοκομμένο
λίγο θυμάρι
λάδι για το τηγάνισμα
αλάτι, πιπέρι
Διαδικασία

Βήμα 1

Καθαρίζετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Τις αλατίζετε καλά και τις βάζετε σε ένα σουρωτήρι για μισή ώρα περίπου, να ξεπικρίσουν. Τις πλένετε με μπόλικο νερό και τις στύβετε με τα χέρια σας.

Βήμα 2

Έπειτα, τις τηγανίζετε σε άφθονο ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν. Τις ακουμπάτε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Βήμα 3

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το σκόρδο μαζί με το κρεμμύδι ώσπου να τραβήξουν τα υγρά τους.

Βήμα 4

Προσθέτετε το πλιγούρι και συνεχίζετε το σοτάρισμα ανακατεύοντας συνεχώς. Θα

δείτε ότι σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα το πλιγούρι θα τραβήξει όλο το λάδι.

Βήμα 5

Τότε ρίχνετε τις τριμμένες ντομάτες, ανακατεύετε και προσθέτετε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Αλατοπιπερώνετε, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 20 λεπτά περίπου, προσέχοντας να μη στεγνώσει το φαγητό. Αν χρειαστεί, συμπληρώνετε λίγο νερό.

Βήμα 6

Ρίχνετε μέσα τις τηγανισμένες μελιτζάνες, ανακατεύετε καλά και συνεχίζετε το μαγείρεμα για 10 λεπτά ακόμα. Προσθέτετε το δυόσμο και το θυμάρι και τα φέρνετε μια βόλτα.

Βήμα 7

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τη σκεπάζετε με ένα πανί. Αφήνετε το φαγητό να τραβήξει για 10 λεπτά ακόμα. Το σερβίρετε χλιαρό.

Ηλίας Μαμαλάκης

Πηγή: olivemagazine.gr