



ΥΛΙΚΑ

2 μελιτζάνες μεγάλες και στρογγυλές

4 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

5 ντομάτες ψιλοκομμένες

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

4 σκελίδες σκόρδου κομμένο σε λεπτές φέτες

Αλάτι κατά βούληση

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση

450 ml. ελαιόλαδο

340 ml νερό

Χρόνος Προετοιμασίας

45'

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Κόβουμε τις μελιτζάνες στα τέσσερα και σε κάθε κομμάτι κάνουμε μια βαθειά

σχισμή απο το μερος του φλοιού ώστε να έχουμε ένα άνοιγμα.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Ξεφλουδίζουμε τις τομάτες και τις ψιλοκόβουμε. Αναμιγνύουμε τα κρεμμύδια, τις τομάτες, το μαϊντανό, το σκόρδο ψιλοκομμένο, αλάτι και φρεκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση, λιγη ζάχαρη και γεμίζουμε με το μίγμα το κάθε άνοιγμα.

Βάζουμε τις μελιτζάνες σε ταψί και τους ρίχνουμε λάδι και νερό. Ρίχνουμε επίσης το περισσευμένο μίγμα των κρεμμυδιών και ντομάτας.

Ψήνουμε το φαγήτο σε μέτριο φούρνο (160-180 βαθμούς) για 2μιση ωρες. Το περιχύνουμε κατά διαστήματα με τη σάλτσα.

Το φαγητο αυτό είναι καλύτερο αν το ετοιμάσετε απο την προηγούμενη μέρα. Σε αυτή τη συνταγή, οι μελιτζάνες δεν τηγανίζονται οπως γινεται συνηθως, έτσι το φαγήτο είναι ελαφρύτερο.

Πηγή:cookbox.com.cy