

# Μπριάμ στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[mpriam1\\_teaser\\_e26771518c548fde0a49aaf5c90efa68](#)

Υλικά

κολοκυθάκια: 500 γρ. καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες

μελιτζάνες: 500 γρ. καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες

πατάτες: 500 γρ. καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες

κρεμμύδια: 2 κομμένα σε ροδέλες

πιπεριές μακρόστενες: 500γρ. καθαρισμένες και χοντροκομμένες

ντομάτες: 6 ώριμες, μεγάλες, τριμμένες

μαϊντανός: 2 κουταλιές της σούπας, ψιλοκομμένος

σκόρδο: 2-3 σκελίδες, ψιλοκομμένες

ελαιόλαδο: 1½ φλιτζάνι του τσαγιού

ζάχαρη: 1/2 κουταλάκι του γλυκού

αλάτι: όσο θέλετε

πιπέρι: φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Αφήνετε τις μελιτζάνες σε σουρωτήρι, αφού τις αλατίσετε για να ξεπικρίσουν. Τις πλένετε, τις στραγγίζετε και τις στεγνώνετε καλά. Ζεσταίνετε μια ποσότητα ελαιόλαδου σε φαρδιά αντικολλητική κατσαρόλα και σοτάρετε τα λαχανικά με την εξής σειρά: πατάτες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, πιπεριές και τέλος τις μελιτζάνες. Βγάζετε τα λαχανικά με τρυπητή κουτάλα. Κάθε φορά που χρειάζεται, συμπληρώνετε στην κατσαρόλα ελαιόλαδο.

Ανακατεύετε τις ντομάτες με το μαϊντανό, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη και το υπόλοιπο λάδι σε ένα μπολ. Στρώνετε σε ένα ταψί τα σοταρισμένα λαχανικά και τα περιχύνετε με το μείγμα της ντομάτας και ½ φλιτζάνι νερό.

Τα σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C για 1 ώρα. Αφαιρείτε κατόπιν το αλουμινόχαρτο, ανακατεύετε προσεκτικά τα λαχανικά και αφήνετε να πάρουν χρώμα. Σερβίρετε το μπριάμ χλιαρό και το συνοδεύετε με φέτα.

Συμβουλή

Η ζάχαρη (σε μικρή ποσότητα) στα κοκκινιστά λαδερά φαγητά εξουδετερώνει την ξινούτσικη γεύση της φρέσκιας ντομάτας.

Mix & Match

Το τουρλού του καλοκαιριού έχει το χρώμα της καλοκαιρινής ντομάτας, του ηλιοβασιλέματος και των ροζέ οίνων. Τα αρώματά του ταιριάζουν αφάνταστα με τις πολύπλοκες μυρουδιές που ξεχύνονται από το ποτήρι με το ροζέ. Syrah, Grenache ή Cabernet, όλα τους αποτελούν ιδανικούς συντρόφους για το μπριάμ.

Προετοιμασία: 30 λεπτά Αναμονή: 20 λεπτά Μαγείρεμα: 1 ώρα και 30 λεπτά  
Μερίδες: 4 Δυσκολία: μέτριο

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)