

## Μελιτζάνες γεμιστές με κρεμμύδι, ντομάτα και μυρωδικά (ιμάμ)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ  
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μπόλικο λάδι και κρεμμύδι και σιγανό ψήσιμο, δυο από τα μυστικά του Χριστόφορου Πέσκια για επιτυχημένα μεσογειακά λαδερά.

Υλικά

- 12 μελιτζάνες, κατά προτίμηση τσακώνικες, σχετικά μεγάλες και όσο πιο χοντρές βρούμε - εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε μικρού μεγέθους φλάσκες ή Λαγκαδά
- 300 ml ελαιόλαδο

**Για τη γέμιση**

- 600 γρ. ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές ροδέλες
- 6 σκελίδες σκόρδου, ξεφλουδισμένες, ολόκληρες
- 2 κιλά ώριμες ντομάτες, τριμμένες
- 1 φύλλο δάφνης
- τα φύλλα από 1 μάτσο δυόσμο, ψιλοκομμένα
- τα φυλλαράκια από 1 κλαράκι φρέσκο θυμάρι ή 1 κουτ. γλυκού ξερό, κοπανισμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 40' - 50' Αναμονή 1 ώρα Μαγείρεμα περίπου 1½ ώρα

Διαδικασία: Πλένουμε και σκουπίζουμε καλά τις μελιτζάνες. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε κατά μήκος τους ένα «καπάκι» και το πετάμε. Χαράζουμε τη σάρκα κάθε μελιτζάνας σε ρόμβους (κάνουμε δηλαδή χιαστί τομές), σχετικά βαθιά (ώστε να ψηθούν στο εσωτερικό της σάρκας), χωρίς όμως να φτάσουμε μέχρι κάτω. Πασπαλίζουμε με σχετικά μπόλικο αλάτι. Τις αναποδογυρίζουμε πάνω σε καθαρές πετσέτες (ή σε δύο σουρωτήρια) και τις αφήνουμε εκεί για περίπου 1 ώρα, για να στραγγίξουν από τα υγρά που θα βγάλουν. Έτσι δεν απορροφούν πολύ λάδι στη διάρκεια του τηγανίσματος. Στη συνέχεια τις ξεπλένουμε για να φύγει το αλάτι, τις στύβουμε καλά με τα χέρια μας (θα νιώσουμε ότι έχουν ήδη μαλακώσει κάπως) και τις σκουπίζουμε καλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Σε ένα μεγάλο αντικολητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες για μερικά λεπτά, σε δόσεις, ακουμπώντας τις στο λάδι με την κομμένη πλευρά τους. Μόλις η σάρκα τους ροδίσει καλά και μισομαλακώσουν, τις τηγανίζουμε για λίγο και από την άλλη. Τις βγάζουμε από το τηγάνι και, χωρίς να τις στύψουμε ή να τις στραγγίξουμε από το λάδι, τις αραδιάζουμε τη μία δίπλα στην άλλη σε ένα μεγάλο ταψί, με την κομμένη και τηγανισμένη τους πλευρά προς τα πάνω. Τις αφήνουμε εκεί, μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση.

## Γέμιση

Σε όσο ελαιόλαδο έμεινε στο σκεύος τηγανίζουμε τις ροδέλες κρεμμυδιών για 2 - 3 λεπτά, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν και να μαραθούν, αλλά να μη ροδίσουν. Προσθέτουμε τις σκελίδες του σκόρδου και τις σοτάρουμε για μερικά δευτερόλεπτα, μέχρι να σκορπίσουν το άρωμά τους (χωρίς να τις αφήσουμε να πάρουν χρώμα, γιατί θα πικρίσουν). Προσθέτουμε τις ντομάτες, το θυμάρι, τη δάφνη, το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι, δυναμώνουμε ελαφρώς τη φωτιά και μαγειρεύουμε το μείγμα, χωρίς καπάκι, για 15 - 20 λεπτά ή μέχρι να σωθούν τα

πολλά υγρά. Πετάμε τα σκόρδα και τη δάφνη.

## **Ιμάμ**

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150° C. Με ένα κουτάλι πιέζουμε τη μαλακή και ζουμερή σάρκα κάθε μελιτζάνας, φτιάχνοντας μια μικρή κοιλότητα. Μοιράζουμε εκεί τη σάλτσα ντομάτας. Οση σάλτσα περισσέψει τη ρίχνουμε μέσα στο ταψί, ανάμεσα στις μελιτζάνες. Φουρνίζουμε το ταψί και ψήνουμε το ιμάμ για περίπου 1½ - 2 ώρες, μέχρι η σάλτσα να μελώσει και να δέσει και οι μελιτζάνες να ζαρώσουν και να μαλακώσουν. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και αφήνουμε το ιμάμ σε θερμοκρασία δωματίου για 1 - 2 ώρες, πριν το σερβίρουμε. Μοιράζουμε από 2 μελιτζάνες σε κάθε πιάτο και προσθέτουμε λίγη από τη σάλτσα που σιγοψήθηκε χύμα μέσα στο ταψί. Συνοδεύουμε με φέτα βαρελίσια ή γιαούρτι της αρεσκείας μας.

Στα ποτήρια μας Ροζέ από Syrah και Αγιωργίτικο και, ακόμη, πλούσια λευκά κρασιά, όπως ένα Chardonnay περασμένο από βαρέλι. Επίσης, ένα Ασύρτικο, μια Σαντορίνη, ένα Sauvignon blanc, μια Μαντινεία.

Μυστικό: Εκτός από δυόσμο, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όποιο άλλο φρέσκο μυρωδικό επιθυμούμε: μαϊντανό, θυμάρι, βασιλικό, ρίγανη. Επίσης στη γέμιση μπορούμε να προσθέσουμε ψιλοκομμένες πιπεριές Φλωρίνης.

**Ιμάμ το ελληνικον;** Το γέμισμα της μελιτζάνας είναι παλιά συνήθεια σε όλη την Ελλάδα (και στην ευρύτερη Μεσόγειο) και υπάρχει μια ατελείωτη ποικιλία υλικών για τη γέμιση: θερινά λαχανικά, μυρωδικά, τυριά, ρύζι, πλιγούρι, κιμάς και γενικά ψιλοκομμένο κρέας. Με τα χρόνια καθιερώθηκε ως κλασική γέμιση το μείγμα από ντομάτες, κρεμμύδια, σκόρδο και μπόλικο μαϊντανό, γνωστό ως ιμάμ μπαϊλντί. Τόσο πολύ αγαπήθηκε το πιάτο αυτό, που το ακολουθεί ο μύθος ότι, τάχα, κάποιος ιμάμης έχασε τις αισθήσεις του, λιποθύμησε (μπαίλντισε) από την ευωδιά του φαγητού που ψηνόταν.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)