2 Νοεμβρίου 2015

«Σαγανάκι» φούρνου με μελιτζάνες και μετσοβόνε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Σαγανάκι φούρνου! Πιο υγιεινό από το κλασικό με αξεπέραστη νοστιμιά!

Υλικά

- 2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες,σε φέτες πάχους 0,5 εκ.
- 2 μέτριες ντομάτες, σε ψιλά καρέ (με τα ζουμιά τους)
- 1/2 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα (ή μαϊντανού)
- 250 γρ. μετσοβόνε, τριμμένο στη χοντρή πλευρά του τρίφτη, ή άλλο καπνιστό τυρί της αρεσκείας μας
- 3 αυγά 100 ml
- φρέσκο γάλα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 30 ml ελαιόλαδο + ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- αλάτι (με φειδώ – είναι αλμυρό το τυρί), πιπέρι

Μερίδες 8 – σε ταψί 24 εκ.
Προετοιμασία 20΄ Αναμονή 30΄ Ψήσιμο 30΄

ΔιαδικασίαΑλατίζουμε τις μελιτζάνες και τις αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι για 30 λεπτά, να ξεπικρίσουν. Παράλληλα, ανακατεύουμε σε ένα μπολ την ντομάτα με το

σκόρδο, το βασιλικό, το ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα αφήνουμε στην άκρη.

Ξεπλένουμε τις μελιτζάνες και τις στεγνώνουμε καλά πιέζοντάς τες με χαρτί κουζίνας. Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι τόσο λάδι ώστε να καλύψει το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες (σε δόσεις) για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν. Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν από το περιττό λάδι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160° C.

Σε ένα μπολ χτυπάμε με το σύρμα τα αυγά με το γάλα και αλατοπίπερο, μέχρι να αφρατέψουν. Στρώνουμε τις φέτες μελιτζάνας στο ταψί με τέτοιο τρόπο ώστε η μία φέτα να καλύπτει την άλλη κατά το ήμισυ. Σκορπίζουμε ομοιόμορφα το μείγμα της ντομάτας, ρίχνουμε από πάνω το τυρί και περιχύνουμε με το λιγοστό μείγμα των αυγών. Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια του φαγητού. Σερβίρουμε σε κομμάτια.

Πηγή: gastronomos.gr