6 Δεκεμβρίου 2015

Μελιτζανοκεφτέδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

- **Μερίδες:** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 15΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 40΄
- **Έτοιμο σε:** 55΄
- **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Ελένη Ψυχούλη

Τραγανοί και μυρωδάτοι, οι κεφτέδες είναι ένας άλλος τρόπος να εκμεταλλευτείς το νοστιμότερο λαχανικό της ελληνικής παράδοσης, σε μεζεδάκια, στο καθημερινό τραπέζι ή ακόμη και σε ένα νηστίσιμο σάντουιτς.

Υλικά

- 4 μελιτζάνες φλάσκες
- 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 αβγό
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή
- 5 κουτ. σούπας κεφαλοτύρι τριμμένο
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Κόβετε τις μελιτζάνες σε κυβάκια, τις αλατίζετε, τις βάζετε σε ταψί, τις αλείφετε με ελαιόλαδο και τις ψήνετε στο φούρνο στους 180°C για 30 λεπτά.

Βήμα 2

Ζυμώνετε σε μια λεκάνη τις μελιτζάνες με το ψωμί που θα μουλιάσετε και θα στίψετε καλά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αβγό, το τυρί, αλατοπίπερο, τη ρίγανη και τον μαϊντανό. Αφήνετε το μίγμα μισή ώρα στο ψυγείο να σφίξει.

Βήμα 3

Πλάθετε κεφτεδάκια, τα πανάρετε περνώντας τα πρώτα από το χτυπημένο αβγό και μετά από την τριμμένη φρυγανιά και τα τηγανίζετε σε καυτό ελαιόλαδο. Τα στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας και σερβίρετε. Συνοδεύετε με σάλτσα ντομάτας ή γιαούρτι αρωματισμένο με δυόσμο.

Tips
-Προαιρετικά μπορείτε να βράσετε τις μελιτζάνες και να τις στραγγίσετε ή να τις ψήσετε ολόκληρες με τη φλούδα στο γκαζάκι ή στο φούρνο και να τις στραγγίσετε και πάλι από τα υγρά τους.
-Θα τους ταιριάξετε με ένα ντιπάκι γιαουρτιού: σε ένα πρόβειο γιαούρτι, θα προσθέσετε λίγο λιωμένο σκόρδο, αλάτι, λίγο ελαιόλαδο και ψιλοκομμένο δυόσμο.

Πηγή: olivemagazine.gr