

Μελιτζάνες πικάντικες με κόλιανδρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος – Food Styling: Tina Webb

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος – Food Styling: Tina Webb

Με έμπνευση από την Άπω Ανατολή, αυτό το πιάτο μοιάζει με ζεστή πικάντικη σαλάτα μελιτζάνας, αρωματισμένη με κόλιανδρο και σάλτσα σόγιας.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:15΄ Χρόνος μαγειρέματος:15΄ Έτοιμο σε:30΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

½ κιλό μελιτζάνες, σε χοντρούς κύβους

1 φλιτζανάκι του καφέ φύλλα κόλιανδρου φρέσκου, ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο στο γουδί

1 κουτ. γλυκού τσίλι καυτερό

1 κουτ. σούπας τσίλι γλυκό

1 κρεμμύδι μεγάλο, κομμένο σε σπирτόξυλα

4 κουτ. σούπας σησαμέλαιο

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

1 κουτ. σούπας ξίδι από ρύζι

2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγιας

Διαδικασία

Σε ένα μπολάκι ανακατεύετε το γλυκό τσίλι με τη σάλτσα σόγιας, το ξίδι από ρύζι, τη ζάχαρη και το καυτερό τσίλι. Τέλος, προσθέτετε το λιωμένο σκόρδο. Τα ανακατεύετε και τα αφήνετε στην άκρη.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζετε το σησαμέλαιο και το ζεσταίνετε πάρα πολύ καλά. Ρίχνετε μέσα τα κυβάκια της μελιτζάνας και τα κρεμμύδια κομμένα σε σπирτόξυλα και τα σοτάρετε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

Αδειάζετε τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει, χαμηλώνετε τη φωτιά και συνεχίζετε το ανακάτεμα για 2-3 λεπτά. Τέλος, προσθέτετε τον ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο,

ανακατεύετε και σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr