

9 Αυγούστου 2019

Ιμάμ μπαϊλντί

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





φωτο:balkon3.com

Σύμφωνα με το μύθο το νόστιμο αυτό φαγητό οφείλει το όνομά του στον ιμάμη που το έφαγε και μπαϊλντίσε όταν έμαθε πόσο χρήμα απαιτείται για το φίνο ελαιόλαδο της συνταγής. Εσείς θα το ετοιμάσετε εύκολα, θα το απολαύσετε χωρίς να μπαϊλντίσετε και όλοι θα σας ζητούν κι άλλο.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:15' Χρόνος μαγειρέματος:1:15' Έτοιμο σε:1:30'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

- 8 μελιτζάνες στενόμακρες
- 6 κρεμμύδια μεγάλα, κομμένα όπως στη χωριάτικη
- 5 πιπεριές κέρατο, σε ψιλές ροδέλες
- 3 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
- 6 μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες, σε κυβάκια
- 2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- ½ φλιτζάνι σταφίδα μαύρη
- ½ φλιτζάνι κουκουνάρι

- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη
- 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Χαράζετε κατά μήκος τη μελιτζάνα προσέχοντας να μη φτάσει στον πάτο της το μαχαίρι. Τις απλώνετε σε χαρτί κουζίνας, τις αλατίζετε, τις ραντίζετε με ελαιόλαδο και τις ψήνετε στο φούρνο για 30 λεπτά στους 200οC.

Στο μεταξύ, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και σε δυνατή φωτιά σοτάρετε πρώτα το κουκουνάρι, μετά τα κρεμμύδια με το σκόρδο, τις πιπεριές και το αλάτι. Όλη η νοστιμιά κρίνεται στο σοτάρισμα: θέλει υπομονή και συνεχές ανακάτεμα, μέχρι να μελώσουν και να μαλακώσουν εντελώς τα κρεμμύδια.

Ρίχνετε την ντομάτα, τη ζάχαρη και τις σταφίδες και φέρνετε δυο τρεις βόλτες. Κατεβάζετε από τη φωτιά, ρίχνετε πιπέρι και τον μαϊντανό και ανακατεύετε.

Βάζετε στριμωχτά τις μελιτζάνες σε ταψί και προσεκτικά ανοίγετε τη σχισμή για να τις γεμίσετε. Πατάτε τη γέμιση για να χωρέσει καλά. Όση περισσέψει τη μοιράζετε από πάνω.

Βάζετε τις μελιτζάνες ξανά στο φούρνο και ψήνετε στους 200οC για 35-45 λεπτά, μέχρι να μαυρίσουν σχεδόν τα πάνω κρεμμύδια.

Πηγή: olivemagazine.gr