

30 Σεπτεμβρίου 2016

Μελιτζάνες πιλάφι με δυόσμο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Υλικά Συνταγής

- 2 μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/3 φλιτζ
- ελαιόλαδο
- 6 φρέσκες ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη
- 2 φλιτζ. ρύζι για πιλάφι (πλυμένο με νερό σε σουρωτήρι)
- 4 φλιτζ. νερό (ή ζωμό κότας ή ζωμό λαχανικών)
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 κ.σ. δυόσμος ψιλοκομμένος
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αφού πλύνουμε τις μελιτζάνες, αφαιρούμε το κοτσάνι, τις κόβουμε σε καρέ και τις αφήνουμε σε αλατόνερο για 10΄ (θα ρουφήξουν λιγότερο λάδι).
2. Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με τις σκελίδες σκόρδο ολόκληρες για 2΄-3΄ μόνο. Στύβουμε τις

μελιτζάνες και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 3΄, ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες και το νερό και αφήνουμε να βράσουν για 10΄.

3. Προσθέτουμε το ρύζι, αλατοπιπερώνουμε, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε το φαγητό για 15΄.

4. Ρίχνουμε και τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με πετσέτα και καπάκι για να κρατηθεί το ρύζι σπυρωτό και να μη λασπώσει. Αφήνουμε για 5΄. Προσθέτουμε το γιαούρτι (προαιρετικά) και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: argiro.gr