

3 Νοεμβρίου 2016

Μελιτζανοκροκέτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επιμέλεια ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΣΛΑΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 2 μεγάλες μελιτζάνες, φλάσκες
- 2 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά (ξεχωρίζουμε τους κρόκους και τα ασπράδια)
- 250 γρ. φέτα της αρεσκείας μας, χοντροθρυμματισμένη
- 150 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- ελαιόλαδο, για το ταψί

Μερίδες 4

Προετοιμασία 25΄ Ψήσιμο 50΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε το φούρνο στο γκριλ. Βάζουμε σε ταψί τις μελιτζάνες και τις ψήνουμε χωρίς να τις τρυπήσουμε, μέχρι να αρπάξουν εξωτερικά και να μαλακώσει καλά η σάρκα τους, για περίπου 20 λεπτά. Ενδιάμεσως τις γυρίζουμε, ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα. Αφαιρούμε προσεκτικά την καμένη φλούδα, βάζουμε τη σάρκα σε ένα μπολ και την αφήνουμε να κρυώσει. Γυρίζουμε το φούρνο στις αντιστάσεις και στους 180° C.

Σε ένα μπολ βάζουμε τους κρόκους αυγών και τους χτυπάμε με το μίξερ χειρός για περίπου 5 λεπτά. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα. Ρίχνουμε τους κρόκους στη μελιτζάνα και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε και τα τυριά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε και τη μαρέγκα και ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει καλά. Λαδώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου και με ένα κουτάλι παίρνουμε μικρές δόσεις και τις βάζουμε σε σχήμα κροκέτας αραιά στο ταψί. Ψήνουμε τις κροκέτες για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα και να αποκτήσουν ωραία κρούστα.

Πηγή: gastronomos.gr