

12 Ιουλίου 2019

Μελιτζάνες Κάρυ

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



Τι χρειαζόμαστε:

- 4 μέτριες μελιτζάνες κομμένες σε λεπτές φετούλες
- 4 μέτριες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε φέτες
- 4 μέτριες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές της σούπας κάρυ

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
4 κούπες νερό
ζάχαρη και αλάτι (κατά βούληση)

Πώς το κάνουμε:

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι. Προσθέτουμε τις ντομάτες και τα μπαχαρικά και λίγη ζάχαρη. Σωτάρουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι ντομάτες. Προσθέτουμε τις πατάτες και τις μελιτζάνες. Τηγανίζουμε για 5 λεπτά.

Προσθέτουμε το νερό και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 4 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Μπορείτε να το φάτε σκέτο ή με ρύζι/κινόα.

Λίγα μυστικά ακόμα

Σχετικά με τα μπαχαρικά, εξαρτάται από τα γούστα η ποσότητα. Μπορείτε να το κάνετε όσο καυτερό θέλετε. Χρόνος μαγειρέματος : Περίπου 12 λεπτά
Είδος κουζίνας : Ινδική

Πηγή: sintagespareas.gr