

Μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Υλικά Συνταγής

10 μέτριες μελιτζάνες

6 μέτρια κρεμμύδια άνυδρα (Βατικιώτικα ή Ζακύνθου ή Κρανιδίου είναι πιο καυτερά αλλά πολύ γλυκά όταν μαγειρευτούν)

6 σκόρδα

6 μεγάλες ώριμες ντομάτες

1½ φλ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. ζάχαρη

1/2 ματσάκι μαϊντανός

1 λεμόνι (χυμός)

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Για τις μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί πολύ σημαντική είναι η προετοιμασία που πρέπει να κάνουμε στις μελιτζάνες. Πρώτα τις πλένουμε καλά και αφαιρούμε από

μπροστά 1 μικρή φέτα (όχι από το κοτσάνι, από την άλλη πλευρά). Με μαχαίρι ξεφλουδίζουμε ριγωτά την κάθε μελιτζάνα (ρίγα άσπρη-ρίγα μοβ). Κατά μήκος τις χαράζουμε και ανοίγουμε τη μέση (όχι τις άκρες) σαν βαρκούλες.

Σε μία λεκάνη γεμάτη νερό με 1 κ.σ. αλάτι βυθίζουμε τις μελιτζάνες και τις αφήνουμε να σταθούν 30 λεπτά, για να μαλακώσουν και να ανοίξουν.

Φτιάχνουμε τη γέμιση για τις μελιτζάνες ιμάμ

Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες είτε βυθίζοντάς τις για λίγα δευτερόλεπτα σε βραστό νερό, αφού πρώτα χαράξουμε σταυρωτά τη μύτη τους, είτε λιμάροντάς τις με τη λάμα του μαχαιριού. Έτσι χωρίζει εύκολα η φλούδα από τη σάρκα. Κόβουμε στη μέση και με κουτάλι ή ζουλώντας αφαιρούμε τους σπόρους. Τις ψιλοκόβουμε με μαχαίρι.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα σκόρδα ψιλοκομμένα. Τα βάζουμε σε μπολ, προσθέτουμε τις ντομάτες, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλάτι, ζάχαρη και πιπέρι. Τα ανακατεύουμε όλα πολύ καλά.

Γεμίζουμε τις μελιτζάνες

Έχουμε στο μεταξύ προθερμάνει το φούρνο στους 200 βαθμούς C στις αντιστάσεις. Βγάζουμε τις μελιτζάνες από το αλατόνερο, τις στύβουμε καλά με τα χέρια και με κουτάλι γεμίζουμε τη θήκη που έχουμε χαράξει κατά μήκος της σάρκας τους. Όση γέμιση μένει τη ρίχνουμε από πάνω τους. Τις τοποθετούμε σε ταψάκι, τη μια πλάι στην άλλη, κοντά κοντά, τις περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και 1 φλ. νερό.

Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόχαρτο και με καπάκι ή αλουμινόχαρτο καλά γύρω γύρω, να κλείσει. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε γάστρα. Ψήνουμε 45 λεπτά έως 1 ώρα, μέχρι να μείνουν μόνο με το λάδι. Προς το τέλος του ψησίματος ξεσκεπάζουμε το ταψί.

Τις σερβίρουμε χλιαρές ή κρύες. Μπορούμε να τις πασπαλίσουμε με λίγη τριμμένη φέτα προς το τέλος του ψησίματος. Αλλιώς τις σερβίρουμε κρύες με ένα κομμάτι φέτα στο πλάι.

Πηγή: argiro.gr