

20 Αυγούστου 2023

Μελιτζάνες με Τόνο

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



Υλικά:

1 κιλό σκληρές μελιτζάνες χωρίς σπόρους

200-250 γρ. τόνος κονσέρβα

2-3 ντομάτες ψιλοκομμένες

1 κοφτή κουταλιά της σούπας τοματοπολτός

Λίγος βασιλικός ψιλοκομμένος

6-8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

2-3 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες

Λίγο κοκκινοπίπερο καυτερό

Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε κύβους. Τις ρίχνουμε για λίγο σε αλατισμένο νερό, τις στύβουμε και τις τηγανίζουμε. Έχουμε ετοιμάσει τη σάλτσα σε ταβά μαζί με τον χοντροκομμένο τόνο. Ρίχνουμε τις τηγανισμένες μελιτζάνες, χαμηλώνουμε τη φωτιά και όταν σωθούν τα υγρά αποσύρουμε.

Πηγή: monastiriaka.gr