



Ελληνική μακαρονάδα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 μελιτζάνα
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. πένες
- 100 γρ. λουκάνικο, χωριάτικο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1 κ.σ. ελιές, σε ροδέλες
- 250 γρ. ανθότυρο
- 300 γρ. ντοματίνια, πολύχρωμα
- θυμάρι, φρέσκο, για σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

477 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	6.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	65.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	21%	31%	25%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
8%	36%	26%	20%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Κόβουμε τη μελιτζάνα σε λεπτές φέτες 1 χιλιοστού με το **μαχαίρι** ή με μαντολίνο.
- Τη βάζουμε σε ένα **μπολ**. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε με το μισό ελαιόλαδο.
- Βάζουμε μία σχάρα πάνω από ένα **ταψί** και απλώνουμε τις φέτες της μελιτζάνας τη μία δίπλα στην άλλη.
- Ψήνουμε για 10 λεπτά.
- **Βράζουμε** τις πένες σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σουρώνουμε, κρυώνουμε και μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε το λουκάνικο σε φέτες πάχους 0,5 εκ. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα **μεγάλο βαθύ τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις φέτες του λουκάνικου για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας ανά διαστήματα.
- Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε φέτες. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι μαζί με το λουκάνικο και σοτάρουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Προσθέτουμε τις πένες, αλάτι, πιπέρι, την κάπαρη, τις ελιές και ανακατεύουμε τα υλικά μεταξύ τους. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τις φέτες μελιτζάνας και σπάμε με τα χέρια μας το ανθότυρο ή τη φέτα.
- **Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση** και τα προσθέτουμε με τα υπόλοιπα υλικά.
- Πασπαλίζουμε με φρέσκο θυμάρι και σερβίρουμε.

Tip

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ανθότυρο με οποιοδήποτε τυρί φέτα θέλουμε!