



Φωλιές μελιτζάνας με ζυμαρικά

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**10'**Χρόνος
Ψησίματος**6**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 5 κ.σ. ελαιόλαδο, + έξτρα για τις θήκες
- 2 μελιτζάνες, μέτριες, φλάσκες
- αλεύρι γ.ο.χ., για το πανάρισμα
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 50 ml κρασί κόκκινο
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κύβο κότας
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 250 γρ. спаγγέτι, βρασμένα
- 100 γρ. παρμεζάνα
- 125 γρ. γκούντα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος Leuteris Antoniou για αυτή τη συνταγή!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Λαδώνουμε μια θήκη για muffin 6 θέσεων και την αφήνουμε στην άκρη.
- Ξεπλένουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες (από την μακριά τους πλευρά) πάχους 1 εκ. Τις τοποθετούμε σε ένα μπολ με νερό.
- Τις αφαιρούμε, τις πανάρουμε με το αλεύρι, και τις τηγανίζουμε σε ένα τηγάνι με 3 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρουν χρώμα κι από τις 2 πλευρές.
- Τις μεταφέρουμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το θυμάρι και τα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον κιμά, σοτάρουμε καλά μέχρι να πάρει λίγο χρώμα, και σβήνουμε με κόκκινο κρασί. Περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- Ρίχνουμε τη ντομάτα κουκασέ, τη ζάχαρη, τον κύβο, αλάτι, πιπέρι και το αφήνουμε να βράσει για λίγο.
- Όταν η σάλτσα χάσει αρκετή από την υγρασία της, την αφαιρούμε από τη φωτιά, και ρίχνουμε μέσα τον μισό μαϊντανό, τα βρασμένα μακαρόνια και 75 γρ. παρμεζάνα. Ανακατεύουμε.
- Σε κάθε φέτα μελιτζάνας προσθέτουμε 2 κ.σ. μακαρόνια με κιμά.
- Κλείνουμε σε ρολάκια και τα μεταφέρουμε στη λαδωμένη θήκη για muffin 6 θέσεων.
- Πασπαλίζουμε με το γκούντα και την υπόλοιπη παρμεζάνα πάνω από κάθε ρολάκι.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 5-7 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα τυριά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

432 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	34%	55%	10%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	24.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
8%	48%	19%	23%