



# Μελιτζάνες harissa

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

60'  
Χρόνος  
Ψήσιματος

6-8  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις μελιτζάνες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** τις μελιτζάνες στη μέση και χαράσσουμε χιαστί τη σάρκα χωρίς να σκίσουμε τη φλούδα.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και μεταφέρουμε σε **ταψί** με λαδόκολλα με τη σάρκα προς τα κάτω.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά.

Για την πάστα harissa

- Κόβουμε τις πιπεριές στη μέση και αφαιρούμε τα σπόρια.
- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε τις πιπεριές, την πάπρικα, τα σκόρδα, τον κόλιανδρο, το κύμινο, το ελαιόλαδο και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και έχουμε μια πάστα.
- Απλώνουμε την πάστα στη σάρκα από τις μελιτζάνες και ψήνουμε για επιπλέον 20 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάκι** σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το κουκουνάρι. Αφήνουμε 1-2 λεπτά να καβουρδιστεί.
- Αφαιρούμε τις μελιτζάνες από τον φούρνο και πασπαλίζουμε με τη φέτα.
- Σερβίρουμε με ρόκα, το κουκουνάρι, τα ντοματίνια, το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμυδάκι και ελαιόλαδο.

## Συστατικά

Για τις μελιτζάνες

- 500 γρ. μελιτζάνες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για την πάστα harissa

- 2 πιπεριές τσίλι
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1 κ.σ. κύμινο, σε σπόρους
- 50 γρ. ελαιόλαδο

Για τη σύνθεση

- 1 κ.σ. κουκουνάρι
- 100 γρ. φέτα

Για το σερβίρισμα

- ρόκα
- ντοματίνια
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

119 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.1 Υδατ/κες (γρ.)
6%	16%	14%	1%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	2.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.62 Αλάτι (γρ.)
2%	6%	7%	10%