



Μελιτζάνες Ξιδάτες

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** τις μελιτζάνες σε φέτες πάχους 1 εκ. και τις πασπαλίζουμε με το αλάτι και τον κουρκουμά.
- Αφήνουμε για 10 λεπτά σε ένα τρυπητό σουρωτήρι να "ιδρώσουν". Αυτή τη διαδικασία την ακολουθούμε για να ξεπικρίσουν οι μελιτζάνες.
- Παράλληλα, σε ένα **βαθύ τηγάνι** βάζουμε το ηλιέλαιο σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί.
- Ξεπλύνουμε τις μελιτζάνες, τις σκουπίζουμε καλά με απορροφητικό χαρτί και τις τηγανίζουμε για 5 λεπτά και από τις δυο πλευρές μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Με τη βοήθεια μιας **τρυπητής κουτάλας** τις αφαιρούμε από το τηγάνι και τις απλώνουμε σε ένα **ταψί** στρωμένο με απορροφητικό χαρτί ώστε να απορροφηθούν τα περιττά λάδια.
- Κόβουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά τσίλι σε λεπτές φέτες και τηγανίζουμε για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Με τον ίδιο τρόπο αφαιρούμε από το τηγάνι με τη βοήθεια της τρυπητής κουτάλα απλώνοντάς τα στο ταψί με το απορροφητικό χαρτί.
- Ταμponάρουμε με απορροφητικό χαρτί από την πάνω πλευρά για να αφαιρέσουμε ό,τι λάδι έχει μείνει στις μελιτζάνες, στα κρεμμύδια και στις πιπεριές.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Σε ένα **κατσαρολάκι** σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο, τη μουστάρδα, τη ζάχαρη, το ξίδι και αφήνουμε να πάρει μία βράση.
- Μόλις βράσει αποσύρουμε από τη φωτιά. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα **μυλο** και αφήνουμε να κρυώσει για 10-15 λεπτά.
- Με το που κρυώσει προσθέτουμε, τις φέτες από τις μελιτζάνες, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές.
- Ανακατεύουμε καλά τα υλικά μεταξύ τους με τη βοήθεια ενός κουταλιού και αφήνουμε για 30 λεπτά τουλάχιστον να μαριναριστούν οι μελιτζάνες πριν τις χρησιμοποιήσουμε.
- **Σερβίρουμε** τις μελιτζάνες σκέτες ή με ρύζι.

Συστατικά

- 300 γρ. μελιτζάνες, μικρές
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. κουρκουμά
- ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά τσίλι, πράσινη
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα, με σιναπόσπορο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. ξίδι, λευκό

Για το σερβίρισμα

- ρύζι καρολίνα, βρασμένο, προαιρετικά

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

69 Θερμίδες (kcal)	2.8 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.7 Υδατ/κες (γρ.)
3%	4%	2%	3%
5.2 Σάκχαρα (γρ.)	2.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
6%	4%	10%	20%