



Μελιτζανοσαλάτα

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**60'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις μελιτζάνες

- Με ένα πιρούνι τρυπάμε όλες τις μελιτζάνες.
- Καπνίζουμε τις μελιτζάνες στις εστίες γκαζιού της κουζίνας μας σε δυνατή φωτιά. (Εάν δεν έχουμε γκάζι τις τοποθετούμε σε μία σχάρα και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στον αέρα, για 40 περίπου λεπτά).
- Αφήνουμε τις μελιτζάνες στις εστίες για περίπου 20-25 λεπτά. Φροντίζουμε να τις γυρίσουμε από όλες τις πλευρές.
- Τις τρυπάμε με ένα πιρούνι. Εφόσον έχουν μαλακώσει είναι έτοιμες. Τις αφήνουμε να κρυσώσουν για 10 λεπτά.
- Με ένα μαχαίρι, όσο είναι ακόμα ζεστές οι μελιτζάνες μας, τις ανοίγουμε κατά μήκος.
- Με ένα κουτάλι αφαιρούμε τη σάρκα και τη βάζουμε μέσα σε μία πετσέτα.
- Στύβουμε καλά την πετσέτα σε ένα μπολ για να φύγουν όλα τα υγρά της μελιτζάνας (το ζουμί αυτό είναι πάρα πολύ πικρό και δεν το θέλουμε).
- Έπειτα την ψιλοκόβουμε και αφήνουμε στην άκρη μέσα σε ένα μπολ.

Για την πιπεριά

- Καπνίζουμε και την πιπεριά με τον ίδιο τρόπο που κάναμε τις μελιτζάνες. Την αφήνουμε στην εστία για 10-15 λεπτά.
- Ακουμπάμε την πιπεριά με το δάχτυλο για να δούμε αν έχει μαλακώσει. Όταν είναι έτοιμη την βάζουμε σε ένα μπολ και την τυλίγουμε με μία μεμβράνη (έτσι δημιουργούμε υγρασία και είναι πιο εύκολο να αφαιρέσουμε την φλούδα). Αφήνουμε στην άκρη για 15-20 λεπτά.
- Με ένα **μαχαίρι** αφαιρούμε τη φλούδα από την πιπεριά, την κόβουμε στη μέση και βγάζουμε τα σπόρια.
- Κόβουμε τη σάρκα σε μικρά κυβάκια 1 εκ.
- Προσθέτουμε την πιπεριά στο μπολ με τη μελιτζάνα και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη μελιτζανοσαλάτα

- Σε ένα μούλι προσθέτουμε το σκόρδο, το μηλόξιδο ή ξίδι από λευκό κρασί, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το μείγμα στο μπολ με τα λαχανικά και αλατοπιπερώνουμε.
- Ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμύδι, μόνο το πράσινο μέρος (κρατάμε λίγο για το σερβίρισμα), τον μαϊντανό (μόνο τα φύλλα) και τα ρίχνουμε στο μπολ.
- Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι για να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.
- Γαρνίρουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό και λίγο ελαιόλαδο.

Tip

Αν ψήσουμε τις μελιτζάνες στο γκάζι, βγάζουνε καπνιστό άρωμα!!! Όση περισσότερη ώρα μένουν τα υλικά μεταξύ τους, τόσο αναδεικνύονται οι γεύσεις τους!!!

Συστατικά

- 1 κιλό μελιτζάνες, φλάσκες, μέτριες
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 1 σκ. σκόρδο
- 30 ml μηλόξιδο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 60 ml ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

196 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.5 Υδατ/κες (γρ.)
10%	23%	12%	3%
6.7 Σάκχαρα (γρ.)	2.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.14 Αλάτι (γρ.)
7%	5%	23%	2%