



Μπουκίτσες μελιτζάνας

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

5'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεφλουδίζουμε τις μελιτζάνες και τις κόβουμε σε κομμάτια 2 εκ.
- Βάζουμε τα κομμάτια σε ένα [μπολ](#) και πασπαλίζουμε με το αλάτι.
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε για 30 λεπτά μέχρι να «ιδρώσουν» τα κομμάτια της μελιτζάνας και να ξεπικρίσουν.
- Παράλληλα, ετοιμάζουμε τα υλικά για το πανάρισμα.
- Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι. Σε ένα δεύτερο μπολ βάζουμε τα αυγά και σε ένα τρίτο μπολ τη φρυγανιά με την παρμεζάνα και το πιπέρι.
- Ξεπλένουμε τα κομμάτια της μελιτζάνας καλά σε τρεχούμενο νερό και τα στεγνώνουμε καλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- Ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο σε ένα βαθύ [τηγάνι](#) καλύπτοντας 5 εκ. σε ύψος.
- Περνάμε τα κομμάτια της μελιτζάνας πρώτα από το αλεύρι ώστε να καλυφθούν εντελώς, στη συνέχεια από τα αυγά, και τέλος από το μείγμα της φρυγανιάς.
- Τηγανίζουμε σε δόσεις τα κομμάτια της μελιτζάνας για 4-5 λεπτά μέχρι να ροδίσουν απ' όλες τις πλευρές, και μεταφέρουμε με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- Σερβίρουμε με [σάλτσα ντομάτας](#) και πασπαλίζουμε με φρέσκο θυμάρι.

Συστατικά

- 2 μελιτζάνες, μέτριες
- 2 κ.σ. αλάτι
- 120 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 αυγά, μέτρια, ελαφρώς χτυπημένα
- 200 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 100 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- πιπέρι
- ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα
- [σάλτσα ντομάτας](#), για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, για σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

392 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	41.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	24%	26%	16%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.0 Αλάτι (γρ.)
4%	34%	16%	67%