



Ψητές μελιτζάνες με γλυκόξινη ντομάτα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 μελιτζάνες, μεγάλες
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 40 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. σταφίδες
- 250 γρ. ντοματίνια
- 50 γρ. νερό
- 50 γρ. κουκουνάρι
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

281 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	23%	9%	9%
23.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.66 Αλάτι (γρ.)
26%	11%	22%	11%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** τις μελιτζάνες στα 2 κατά μήκος, αφαιρούμε το κοτσάνι και τις χαράζουμε σε αρκετά σημεία σταυρωτά με ένα κοφτερό μαχαίρι χωρίς να σκίσουμε τη φλούδα.
- Προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και τα απλώνουμε με τα χέρια μας ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια από τις μελιτζάνες.
- Τις βάζουμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα με την κομμένη επιφάνεια προς τα κάτω και τις ψήνουμε για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αναποδογυρίζουμε τις μελιτζάνες ώστε να έχουμε την κομμένη επιφάνεια προς τα πάνω. Με ένα κουτάλι πιέζουμε τη σάρκα της μελιτζάνας ώστε να δημιουργήσουμε εσοχή.
- **Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι** και το σκόρδο. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 2 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέτουμε τον πελτέ, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό. Σβήνουμε με το βαλσάμικο ξύδι και αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Μεταφέρουμε τα υλικά του τηγανιού σε ένα **μπολ**. **Κόβουμε στη μέση τα ντοματίνια** και τα προσθέτουμε στο μπολ μαζί με τις σταφίδες. Ανακατεύουμε τα υλικά μεταξύ τους και μοιράζουμε πάνω από τις μελιτζάνες.
- Πασπαλίζουμε το κουκουνάρι από πάνω. Ρίχνουμε το νερό στο ταψί και ξαναβάζουμε στον φούρνο να ψηθούν για 15 λεπτά. Αφαιρούμε από τον φούρνο, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.