



Ρολάκια μελιτζάνας με κόκκινη πιπεριά και φέτα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ετοιμάζουμε την μαρινάδα μας ανακατεύοντας την πάστα ελιάς, το λεμόνι, το μπούκοβο και το σκόρδο σε ένα μπολάκι και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να ανταλλάξουν γεύσεις.
- Παράλληλα ετοιμάζουμε τις μελιτζάνες. **Κόβουμε** τις κορυφές τους και στη συνέχεια τεμαχίζουμε την κάθε μία σε 8 φέτες. Ολοκληρώνοντας, θα πρέπει να έχουμε 24 φέτες.
- Αλείφουμε τις μελιτζάνες με λίγο ελαιόλαδο.
- Τις βάζουμε πάνω στη σχάρα και τις ψήνουμε για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να μαραθούν και να πάρουν ελαφρύ χρώμα.
- Αφαιρούμε από τη σχάρα, τις αλείφουμε με λίγη από τη μαρινάδα και τις διατηρούμε ζεστές σε ένα **πίατο**.
- Παράλληλα ετοιμάζουμε τα υπόλοιπα υλικά.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε 4 ροδέλες την κάθε μία αφαιρώντας το πάνω και το κάτω κομμάτι της κάθε ντομάτας. Καλό είναι να αφαιρέσουμε τα σπόρια και τα πολλά ζουμιά από τις ροδέλες ώστε να μην έχει υγρασία το φαγητό μας μετά.
- Κόβουμε τη φέτα σε 12 κομμάτια.
- Τέλος, κόβουμε και τις πιπεριές Φλωρίνης σε μικρά κομμάτια 4x4 εκ.

Για τη συναρμολόγηση:

- Σε ένα **ξύλο κοπής** βάζουμε μία φέτα μελιτζάνας. Στη συνέχεια αυτής τοποθετούμε και άλλη μία φροντίζοντας να επικαλύπτονται κατά 2-3 εκ. Επάνω στην ένωση βάζουμε μια ροδέλα από τις ντομάτες και την καρφώνουμε με μια οδοντογλυφίδα.
- Από πάνω βάζουμε ένα κομμάτι φέτα και πάνω από αυτή ένα κομμάτι από τις πιπεριές.
- Αλείφουμε και πάλι με λίγη από τη μαρινάδα.
- Τυλίγουμε τη μια φέτα της μελιτζάνας πάνω από την πιπεριά και φέρνουμε και τη δεύτερη άκρη της μελιτζάνας πάνω από την πρώτη.
- Με τη βοήθεια άλλης μιας οδοντογλυφίδας στερεώνουμε το "πακετάκι" μας. Το ίδιο κάνουμε και για τα υπόλοιπα 11.
- Ψήνουμε τα "πακετάκια" πάνω στο γκριλ για 5-10 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το τυρί. Αν το γκριλ διαθέτει καπάκι, καλό θα ήταν να το κλείσουμε. Σε περίπτωση που δεν έχουμε καπάκι μπορούμε να τα κλείσουμε σε αλουμινοχαρτό και να τα ψήσουμε. Αν το κάνουμε, αυξάνουμε το χρόνο ψησίματος λίγα λεπτά ακόμα.
- Σερβίρουμε αλείφοντας με την υπόλοιπη μαρινάδα μας και πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συστατικά

- 4 μελιτζάνες
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. ελιά, σε πάστα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. φέτα
- 3 ντομάτες, μεγάλες
- πιπεριά Φλωρίνης, σε 12 κομμάτια από κονσέρβα
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

180 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.1 Υδατ/κες (γρ.)
9%	19%	26%	3%
6.3 Σάκχαρα (γρ.)	6.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
7%	13%	15%	25%