30 Αυγούστου 2013

Μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά συνταγής

- **10** μέτριες μελιτζάνες
- **6** μέτρια κρεμμύδια άνυδρα (Βατικιώτικα ή Ζακύνθου ή Κρανιδίου• είναι πιο καυτερά αλλά πολύ γλυκά όταν μαγειρευτούν)
- **6** σκόρδο
- **6** μεγάλες ώριμες ντομάτες
- **1½ φλ.** ελαιόλαδο
- **1 κ.σ.** ζάχαρη
- **1/2 ματσάκι** μαϊντανός
- **1** λεμόνι (χυμός)
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ήταν τόσο ωραίο, που ο ιμάμης έφαγε πολύ και μπαΐλντισε... Μέσα από την πολίτικη και μικρασιατική κουζίνα πέρασε στο καθημερινό ελληνικό τραπέζι. Δεν τηγανίζω τις μελιτζάνες και δεν βαραίνει το φαγητό. Είναι απλά τέλειο!
Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τις μελιτζάνες και αφαιρούμε μπροστά 1 μικρή φέτα (όχι το κοτσάνι, από την άλλη πλευρά). Με μαχαίρι ξεφλουδίζουμε ριγωτά την κάθε μελιτζάνα (ρίγα άσπρη-ρίγα μοβ). Κατά μήκος χαράζουμε τις μελιτζάνες και ανοίγουμε τη μέση (όχι τις άκρες) σαν βαρκούλες. Σε λεκάνη γεμάτη νερό με 1 κ.σ. αλάτι βυθίζουμε τις μελιτζάνες και τις αφήνουμε να σταθούν 30΄, για να μαλακώσουν και ν' ανοίξουν. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες είτε βυθίζοντάς τες για λίγα δευτερόλεπτα σε βραστό νερό, αφού πρώτα χαράξουμε σταυρωτά τη μύτη τους, είτε λιμάροντάς τες με τη λάμα του μαχαιριού. Έτσι χωρίζει εύκολα η φλούδα από τη σάρκα. Κόβουμε στη μέση και με κουτάλι ή ζουλώντας αφαιρούμε τους σπόρους. Τις ψιλοκόβουμε με μαχαίρι. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα σκόρδα ψιλοκομμένα. Τα βάζουμε σε μπολ, προσθέτουμε τις ντομάτες, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλάτι, ζάχαρη και πιπέρι. Τ' ανακατεύουμε όλα πολύ καλά. Έχουμε στο μεταξύ προθερμάνει το φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Βγάζουμε τις μελιτζάνες από το αλατόνερο, τις στύβουμε καλά με τα χέρια και με κουτάλι γεμίζουμε τη θήκη που έχουμε χαράξει κατά μήκος της σάρκας τους. Όση γέμιση μένει τη ρίχνουμε από πάνω τους. Τις τοποθετούμε σε ταψάκι, τη μια πλάι στην άλλη, κοντά κοντά, τις περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και 1 φλ. νερό. Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόχαρτο και με καπάκι ή αλουμινόχαρτο καλά γύρω γύρω, να κλείσει. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε γάστρα. Ψήνουμε 45΄ έως 1 ώρα, μέχρι να μείνουν μόνο με το λάδι. Προς το τέλος του ψησίματος ξεσκεπάζουμε το ταψί. Τις σερβίρουμε χλιαρές ή κρύες. Μπορούμε να τις πασπαλίσουμε με λίγη τριμμένη φέτα προς το τέλος του ψησίματος. Αλλιώς τις σερβίρουμε κρύες με ένα κομμάτι φέτα στο πλάι.

Μερίδες: 5
Χρόνος Προετοιμασίας: 40 λεπτά
Χρόνος Ψησίματος: 60 λεπτά
Πηγή: argiro.gr