6 Ιουνίου 2015

Μελιτζάνες Ιμάμ Μπαϊλντί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:maroulita-maroulita.blogspot.com

Υλικά: ● 10 μελιτζάνες μέτριες (με λευκή σάρκα και χωρίς πολλά κουκούτσια, γιατί δε θέλουμε να είναι πικρές) ● 5 μέτρια κρεμμύδια ● 3 σκελίδες σκόρδο ● 5 μέτριες ντομάτες ●1 κουταλάκι ζάχαρη ● 1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο ● 1 ποτήρι ελαιόλαδο ● αλάτι ● πιπέρι

Εκτέλεση: Παίρνουμε τις μελιτζάνες τις ξεφλουδίζουμε (μια λωρίδα ανά 2 εκατοστά) και τις χαράζουμε κατά μήκος και τις περνάμε ελαφρά στο τηγάνι.

Βάζουμε στο τηγάνι το μισό λάδι και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο κομμένα σε φέτες. Αφού μαραθούν, χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε την ντομάτα τριμμένη, το μαϊντανό, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Τα αφήνουμε έτσι για περίπου 10’.

Στιβάζουμε τις μελιτζάνες σε μια βαθιά κατσαρόλα και προσθέτουμε τη σάλτσα από ντομάτα και αλάτι, πιπέρι. Το αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά για τουλάχιστον 1 1/2 ώρα.

Αν θέλουμε στρώνουμε τις μελιτζάνες σε ταψί και – προαιρετικά – ρίχνουμε κομματάκια τυρί φέτα σε κάθε μελιτζάνα.

Το ιμάμ μπαϊλντί είναι συνταγή της Τουρκικής κουζίνας το οποίο επίσης παρασκευάζεται στην Ελληνική κουζίνα. Το όνομά του σημαίνει «ο Ιμάμης μπαΐλντισε» επειδή, σύμφωνα με το μύθο, ένας ιμάμης έφαγε πολύ, επειδή ήταν νόστιμο, μέχρι που λιποθύμησε.

***Πηγή**: Βιθυνιακά Χρονικά, Τριμηνιαία Έκδοση της Αδελφότητας Βιθυνών«, Έτος Γ’, Τεύχος 8, Ιούλιος-Σεπτέμβριος 2014.*