1 Οκτωβρίου 2015

Μελιτζάνες λαδερές στην κατσαρόλα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



- **Μερίδες:** 4
- **Δυσκολία:** εύκολο
-

Υλικά

- 1 κιλό μελιτζάνες τσακώνικες
- 2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2-3 κουταλιές ντοματοχυμός συμπυκνωμένος
- 600 γρ. ντοματάκια φρέσκα, ξεφλουδισμένα, χωρίς σπόρους και ψιλοκομμένα
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές βασιλικός ή μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 250 γρ. φέτα ή κεφαλογραβιέρα κομματιασμένη (προαιρετικά)
- αλάτι
- πιπέρι
- λίγο αλεύρι

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε τις μελιτζάνες, τις κόβετε σε ροδέλες, τις πασπαλίζετε με αλάτι και τις βάζετε σε σουρωτήρι να ξεπικρίσουν. Τις αφήνετε για 20΄ και κατόπιν τις ξεπλένετε και τις στεγνώνετε σε απορροφητικό χαρτί.
2. Τις αλευρώνετε πολύ ελαφρά. Ζεσταίνετε σε αντικολλητικό τηγάνι λίγο λάδι και τηγανίζετε τις μελιτζάνες λίγες λίγες (θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε το μισό περίπου ελαιόλαδο). Μόλις αρχίσουν να ροδίζουν και από τις δύο πλευρές, τις βγάζετε και τις στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί.
3. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι σε αντικολλητική κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε τις μελιτζάνες και κατόπιν τα ντοματάκια, το ντοματοχυμό, και το αλατοπίπερο. Βράζετε το φαγητό για 25-30. Αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε το μαϊντανό ή το βασιλικό. Σερβίρετε τις λαδερές μελιτζάνες με φέτα ή κεφαλογραβιέρα (προαιρετικά).

Πηγή: icookgreek.com