

30 Σεπτεμβρίου 2016

Μελιτζάνες πιλάφι με δυόσμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Υλικά Συνταγής

- 2 μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1/3 φλιτζ
- ελαιόλαδο
- 6 φρέσκες ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη
- 2 φλιτζ. ρύζι για πιλάφι (πλυμένο με νερό σε σουρωτήρι)
- 4 φλιτζ. νερό (ή ζωμό κότας ή ζωμό λαχανικών)
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 κ.σ. δυόσμος ψιλοκομμένος
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αφού πλύνουμε τις μελιτζάνες, αφαιρούμε το κοτσάνι, τις κόβουμε σε καρέ και τις αφήνουμε σε αλατόνερο για 10' (θα ρουφήξουν λιγότερο λάδι).
2. Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με τις σκελίδες σκόρδο ολόκληρες για 2'-3' μόνο. Στύβουμε τις

μελιτζάνες και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 3', ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες και το νερό και αφήνουμε να βράσουν για 10'.

3. Προσθέτουμε το ρύζι, αλατοπιπερώνουμε, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε το φαγητό για 15'.

4. Ρίχνουμε και τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με πετσέτα και καπάκι για να κρατηθεί το ρύζι σπυρωτό και να μη λασπώσει. Αφήνουμε για 5'. Προσθέτουμε το γιαούρτι (προαιρετικά) και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: argiro.gr