

ΙΜΑΜ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 450 gr Ιμάμ μελιτζάνες
- **Τζατζίκι:**
 - 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
 - 70 gr Αγγούρι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Ροδάκινα

Υλικά για το Ιμάμ μελιτζάνες:

1750 gr μελιτζάνες
1000 gr ντομάτες
100 gr ελαιόλαδο
800 gr κρεμμύδια
40 gr μαϊντανός
20 gr σκόρδο (4 σκελίδες)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 2770 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 654 kcal
Λίπος: 18,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 32,5gr (20%)
Υδατάνθρακες: 89,8 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε στα δύο. Τις πασπαλίζετε με λίγο αλάτι και τις αφήνετε να σταθούν για 1-2 ώρες. Μετά τις ξεπλένετε και τις στύβετε καλά.
2. Τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο και τις ψήνετε στο γκριλ για να μαλακώσουν.
3. Ψιλοκόβετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τον μαϊντανό.
4. Σε κατσαρόλα αχνίζετε τα κρεμμύδια, το εσωτερικό των μελιτζάνων και σκόρδο.
5. Προσθέτετε τις ντομάτες, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το μαϊντανό, αλατοπιπερώνετε, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσουν για περίπου 15'.
6. Γεμίζετε τις μελιτζάνες με το μείγμα αυτό και τις ψήνετε στον φούρνο.