

IMAM ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 450 gr Ιμάμ μελιτζάνες
- **Τζατζίκι:**
 - 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
 - 80 gr Αγγούρι
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150g Αγγούρι- 200g Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 350 gr Πεπόνι
 - 120 gr Μπανάνα

Υλικά:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 845 kcal

Λίπος: 24,4 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 40,3 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 119,7 gr (56%)

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