

IMAM ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Ιμάμ μελιτζάνες
- **Τζατζίκι:**
 - 120 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
 - 50 gr Αγγούρι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Μαρούλι
 - 85 gr Καρότο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 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 μαγειρεμένου φαγητού 2770 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 547 kcal

Λίπος: 15,2 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 25,2 gr (18%)

Υδατάνθρακες: 79,1 gr (57%)

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 από το 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, το εσωτερικό των μελιτζανιών και το σκόρδο.
6. Προσθέτετε τις ντομάτες, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το μαϊντανό, αλατοπιπερώνετε, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσουν για περίπου 15'.
7. Έπειτα γεμίζετε τις μελιτζάνες με το μείγμα αυτό και τις ψήνετε στον φούρνο.