

## ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ (ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ)

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Παπουτσάκια (Μελιτζάνες)
- **Σαλάτα:** 100g Αγγούρι και 300g Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Επιδόρπιο:**
  - 150 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
  - 180 gr Μπανάνες

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 739 kcal

Λίπος: 21,1 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,9 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 103,6 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβετε τις μελιτζάνες κατά μήκος στα δύο και τις αλατίζετε.
2. Τις ξεπλένετε, τις στραγγίζετε, τις αλείφετε με ελαιόλαδο τις ψήνετε στο φούρνο
3. Πολτοποιείτε το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο.
4. Αχνίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές
5. Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό εάν χρειάζεται και τα αφήνετε να βράσουν. Προς το τέλος προσθέτετε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
6. Μπεςαμέλ: στη μαργαρίνη και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά.
7. Προσθέτετε το κρύο γάλα ανακατεύοντας να ομογενοποιηθεί το μείγμα
8. Χτυπάτε ελαφρώς το κρόκο και το προσθέτετε στο μείγμα ανακατεύοντας.
9. Βάζετε σε ένα ταψί τις μελιτζάνες, και τις γεμίζετε με τον κιμά. Στο τέλος βάζετε τη μπεςαμέλ και την παρμεζάνα. Τα ψήνετε στο προθερμασμένο φούρνο

### Υλικά για τα Παπουτσάκια:

- 200 gr κιμάς
- 40 gr κρεμμύδια
- 40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
- 120 gr γάλα
- 20 gr μαργαρίνη (3 κουταλάκια)
- 25 gr τυρί παρμεζάνα
- 200 gr ντομάτες
- 5 gr σκόρδο (1 σκελίδες)
- 900 gr μελιτζάνες
- 50 gr αλεύρι
- 1 αυγό
- Ποσότητα φαγητού 1080 gr