

ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ (ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ)

Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Παπουτσάκια (Μελιτζάνες)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Επιδόρπιο:**
 - 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 240 gr Μπανάνες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 841 kcal

Λίπος: 23,3 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 46,7 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 118,3 gr (54%)

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβετε τις μελιτζάνες κατά μήκος στα δύο και τις αλατίζετε.
2. Τις ξεπλένετε, τις στραγγίζετε τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο και τις ψήνετε
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 μπαχαρικά και τα αφήνετε να βράσουν. Προς το τέλος προσθέτετε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
6. Μπεςαμέλ: στη μαργαρίνη, βάζετε το αλεύρι ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά.
7. Προσθέτετε με μία φορά το κρύο γάλα ανακατεύοντας
8. Χτυπάτε ελαφρώς τον κρόκο και τα προσθέτετε στο μείγμα ανακατεύοντας.
9. Βάζετε σε ένα ταψί τις μελιτζάνες και τις γεμίζετε με τον κιμά. Στο τέλος ρίχνετε τη μπεςαμέλ και παρμεζάνα και τα ψήνετε