

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 646 kcal

Λίπος: 19,0 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 32,5 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 91,8 gr (55%)

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 μαγειρεμένου φαγητού 1080 gr

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 μελιτζάνες & πατάτες (στο κέντρο) και τις γεμίζετε με τον κιμά. Στο τέλος ρίχνετε τη μπεςαμέλ και παρμεζάνα και ψήνετε τα παπουτσάκια