

Μελιτζανόπιτα

Συνήθως δεν έχουμε πολύ χρόνο να μαγειρέψουμε και γι' αυτό αποφεύγουμε τα πολύπλοκα φαγητά, όπως τις πίτες. Και όμως! Οι πίτες μπορούν να γίνουν το πιο υγιεινό φαστ φουντ της κουζίνας μας. Δεν χρειάζεται να ανοίξεις φύλλο. Πάρε έτοιμο χωριάτικο φύλλο από το σούπερ μάρκετ και βάλε όλη σου την μαγειρική τέχνη στην γέμιση.



.
. .
. .
. .
. .

ΥΛΙΚΑ

- 10 χωριάτικα φύλλα πίτας
- Για την γέμιση:
- 8 τσακόνικες μελιτζάνες
- ½ ματσάκι Μαϊντανό
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 αυγά
- 100 γρ. Μοτσαρέλα
- 100 γρ. Παρμεζάνα
- ½ ματσάκι Φρέσκα κρεμμυδάκια
- Μοσχοκάρυδο
- Ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγεις τις μελιτζάνες σε αλουμινόχαρτο και τις βάζεις στο φούρνο για να ψηθούν. Καλύτερα να χρησιμοποιήσεις τσακόνικες μελιτζάνες γιατί δεν χρειάζονται ξεπίκρισμα. Στη συνέχεια τις αφήνεις λίγο να κρυώσουν, τις ξεφλουδίζεις και τις ψιλοκόβεις. Τις ρίχνεις σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίξουν από τα υγρά τους.

Ψιλοκόβεις τα κρεμμυδάκια, την πιπεριά και τον μαϊντανό. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρεις τα

φρέσκα κρεμμύδια. Ρίχνεις από πάνω το μοσχοκάρυδο και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι για να βγάλουν τα αρώματα τους. Χαμηλώνεις την φωτιά και προσθέτεις τις μελιτζάνες και την πιπεριά. Στη συνέχεια ρίχνεις τα αυγά, την παρμεζάνα και την μοτσαρέλα. Αυτά τα δύο ιταλικά τυριά ταιριάζουν άψογα με την γεύση της μελιτζάνας και θα δώσουν ξεχωριστή γεύση στην πίτα! Ανακατεύεις τα υλικά, για να σοταριστούν καλά και στο τέλος προσθέτεις τον μαϊντανό. Τα πράσινα μυρωδικά δεν τα ρίχνουμε ποτέ στην αρχή, γιατί μαραίνονται και χάνουν την γεύση και το άρωμα τους. Δοκίμασε την γέμιση πριν την βγάλεις από την φωτιά και διόρθωσε την στο αλάτι. Κανονικά δεν χρειάζεται να βάλεις καθόλου, γιατί έχεις ρίξει ήδη μέσα δύο αλμυρά τυριά.

Η γέμιση είναι έτοιμη. Λαδώνεις ένα ταψάκι και στρώνεις 4 χωριάτικα φύλλα. Αλείφεις κάθε φύλλο με ελαιόλαδο πριν το στρώσεις. Φρόντισε να είναι μεγάλα τα φύλλα για να καλύπτουν και τα τοιχώματα του ταψιού. Ρίχνεις την γέμιση και την απλώνεις ομοιόμορφα. Στρώνεις από πάνω άλλα τέσσερα φύλλα. Με ένα κοφτερό μαχαιράκι κόβεις τις άκρες των πάνω φύλλων που περισσεύουν. Ρίχνεις τις άκρες των κάτω φύλλων πάνω από την πίτα και τις στριφογυρνάς, έτσι ώστε να σφραγίσεις την γέμιση. Ψήνεις για μισή ώρα σε μέτριο φούρνο.

Μπορείς ετοιμάσεις την γέμιση, χωρίς να βάλεις τα αυγά, την μοτσαρέλα και παρμεζάνα και να την διατηρήσεις στην κατάψυξη. Όταν κάνεις όρεξη για μια σπιτική μελιτζανόπιτα, την ξεπαγώνεις προσθέτεις τα αυγά και τα τυριά και σε μισή ώρα έχεις μια ωραιότατη μελιτζανόπιτα. Επίσης αν βαριέσαι να φτιάχνεις φύλλο μπορείς να την κάνεις ξυπόλητη! Αυτό το κόλπο το έμαθα στην Κουζίνα της Μαμάς από μία μαμά στην Τσακωνιά. Αλείφεις το ταψάκι σου με λάδι, προσθέτεις δυο-τρεις κουταλιές τριμμένη φρυγανιά και το γεμίζεις με την γέμιση. Έπειτα ρίχνεις και άλλη φρυγανιά από πάνω και ψήνεις κανονικά την πίτα σου χωρίς φύλλο, ξυπόλητη!

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο pites.gr