

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

15'	0'	45'	4	1 / 5
Χρόνος Εκτέλεσης	Χρόνος αναμονής	Χρόνος μαγειρέματος	Αριθμός Μερίδων	Βαθμός δυσκολίας

ΥΛΙΚΑ / ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 4 μεγάλες φλάσκες μελιτζάνες
- 300γρ κιμά μοσχαρίσιο
- σάλτσα τομάτας
- Ελαιόλαδο
- 8 κ.σούπας τυρί κατίκι ή αμαρίνο ή γιαούρτι 2%
- Αλάτι, Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Κόβετε τις μελιτζάνες στη μέση οριζόντια και τις βράζετε για 10 λεπτά σε μία κατσαρόλα (μέχρι να μαλακώσουν).
- Σε μία άλλη κατσαρόλα μαγειρεύετε τον κιμά κοκκινιστό. Μπορείτε να προσθέσετε κρεμμύδι ξερό, σκόρδο και μπαχαρικά της αρεσκείας σας καθώς και λίγο ελαιόλαδο.
- Μόλις οι μελιτζάνες είναι έτοιμες, με ένα μεγάλο κουτάλι βγάζετε την γέμιση και την κόβετε μικρά κομμάτια. Προσθέστε τη μελιτζάνα στον μαγειρεμένο κιμά και ανακατέψτε.
- Με το κουτάλι γεμίζετε τις μελιτζάνες με αυτή τη γέμιση.
- Προσθέστε 1 κ.σ. τυρί ή γιαούρτι σε κάθε μελιτζάνα.
- Τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά, στους 180° C.
- Μπορείτε να πασπαλίσετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ