

8 Δεκεμβρίου 2021

Μελιτζάνες με πιπεριές και ντομάτα στον φούρνο

/ Γαστρο(Α)νομία

Καίτη Μαντζαρίδου



Κόβουμε τις πιπεριές σε χονδρά κομμάτια και αφαιρούμε τους σπόρους. Τις τηγανίζουμε ελαφρά και τις αφήνουμε να στραγγίσουν σε ένα τρυπητό. Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες τις κόβουμε σε χονδρές φέτες, τις τηγανίζουμε και τις βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες να πάρουν βράση και προσθέτουμε μισό φλυτζάνι λάδι από το τηγάνισμα, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, την ζάχαρη και το λιωμένο σκόρδο.



Στρώνουμε σε ένα πυρέξ τις μελιτζάνες, από επάνω τις πιπεριές και καλύπτουμε τα λαχανικά με την σάλτσα ντομάτας. Ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 200ο για 15΄- 20΄ λεπτά.

- 1 κιλό μελιτζάνες χονδρές
- 1 κιλό πιπεριές μακρόστενες
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα

Πηγή: Από το βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», έκδ. Ι.Μ. Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, <http://www.vatopedi.gr/ekdoseis-immmb/54490/>

<https://bit.ly/3ovWqAd>