



Модри патлиџани со пармезан

Ова е Италијански класичен рецепт кој потекнува од северниот дел на Италија и е исклучително едноставен за подготовка – пржени модри патлиџани покриени со доматиен сос и пармезан печени во рерна. Белисимо!



Состојки:

- 3 големи модри патлиџани
- 50 грама пармезан
- 1 литар доматиен сос
- 3 чешниња лук
- босилек за гарнир
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Земете 3 големи модри патлиџани и по должина исечете ги на парчиња со дебелина од околу еден сантиметар. А прво отсечете ги краевите.

Чекор 2

Следно, ставете ги сите парчиња во тава и покријте ги со маслиново масло, сол и бибер.

Модрите патлиџани се како сунѓер и можат да впијат неверојатна количина течност, но покријте ги доволно за подоцна да можат да се пржат и да добијат боја.

Чекор 3

Загрејте ја грил тавата на висока температура – во неа ставете 3 или 4 парчиња и пржете ги додека да омекнат и да добијат убава боја.

Ваквата подготовка на модрите патлиџани пред да ги ставиме во рерна е нормно го подобрува вкусот на готовото јадење и му дава прекрасна боја и текстура.

Потребно е доста време за да се испржат 3 цели модри патлиџани. За тоа да го направите правилно ќе Ви требаат околу 30 минути.

Чекор 4

Ставете неколку истолчени чешниња лук да се загреваат во тава со масло и дозволете му на маслото да го поприми вкусот на лукот – потоа ставете го доматиенот сос и оставете ги да крчкаат на тивок оган неколку минути и на крај извадете ги чешнињата лук.



Чекор 5

Земете ја Делимано тавата за рерна и време е да го редиме рецептот – на дното од тавата наредете ги парчињата модар патлиџан.

Врз нив ставете обилна количина рендан пармезан или пекорино – повторете ја постапката уште еднаш.

А потоа уште еднаш и прелијте со доматниот сос, а на крај ставете уште еден слој пармезан за рецептот да биде екстравагантен и да добие убава кора од сирење.

Печете во рерна на температура од 160 степени 30 минути.

Чекор 6

Кога ќе го извадите јадењето од рерна, оставете го кратко да отстои и сервирајте го со леб со убава корка и исечкан свеж босилек како гарнир!

Совет

Убавината на овој рецет е во тоа што има силен вкус, но многу е здрав и содржи малку јаглени хидрати што значи дека можете да изедете голема порција, а потоа да не бидете поспани – овде лебот е одличен прилог или можете врз јадењето да ставите презла пред печењето!

Користени производи:



Грил тава



Ростер



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk