

Баклажани під саламурчиком

Нарешті настав сезон баклажанів! Тож найголовніше - запастися розмаїтими рецептами, ідеями та встигнути за літо поласувати усіма найулюбленішими стравами. Баклажани під саламуrom - це ще одна проста, але смачна закуска, що смакуватиме в літню гарячу пору за будь-якою нагоди.

«Саламур» - це, у перекладі з молдавської, маринад, яким маринують м'ясо, рибу й овочі також.

Таку закуску і назву соусу я зустріла на землях Бессарабії де проживає багато народностей зі своїми традиціями, смаками та звичаями. Повністю дослідити правдиве значення і походження слова саламур не вдалося, та це не є основною суттю. Адже настала чудова пора готувати страву з цим маринадом, бо сезон баклажанів розпочався. Та й сама закуска надзвичайно смачна і готується доволі легко та швидко.

На Сході, звідки родом баклажани, їх вважають овочем довголіття. Попри цілющі властивості цей овоч цінилося східними жінками за властивість надавати ефект омолодження, покращувати колір шкіри, розгладжувати зморшки й надавати шкірі пружності.

Як й інші овочі, баклажани не обділені вітамінами. Вони містять вітаміни групи В, які добре впливають на нервову систему і позбавляють від безсоння. А кількості вітаміну С в одному баклажані достатньо для профілактики грипу та застуди.

Також у баклажанах наявні такі макро та мікроелементи як калій, фосфор, залізо, кальцій, магній, мідь, марганець.

Корисними будуть баклажани при дієтичному харчуванні, адже в 100 грамах цього овоча лише 23 кілокалорії. Звісно, смажені баклажани до уваги не беруться, а от у вареному чи запеченому вигляді можна сміливо їх вживати й не хвилюватись за свою фігуру. Також завдяки вмісту клітковини баклажани пришвидшують процес травлення, ефективно розщеплюють жири, знижують рівень холестерину в крові й збагачує організм корисними ненасиченими жирними кислотами.

Краще купувати молоді баклажани ненасиченого темно-фіолетового кольору. Буре чи сіро-зелене забарвлення свідчить про те, що овоч вже перезрів і користі від нього не буде.

- 1 кг баклажанів
- 2 столові ложки виноградного чи яблучного оцту
- 1 чайна ложка солі
- 1 чайна ложка цукру
- 80 мл олії
- 3 стебла петрушки
- 3 стебла кропу
- 2-3 зубчики часнику

Цілі баклажани помити та скласти на деко й запекти у духовці при температурі 180- 200 С 30 хв до м'якості. Або ж на грилі, так буде смачніше.

У тому часі поки баклажани запікаються у Вас достатньо часу, щоб приготувати маринад «Саламур». Помити та просушити зелень, посікти й скласти у невелику посудину. Часник почистити, дрібно посікти або видавити через прес для часнику. Додати сіль, цукор, оцет, олію та перемішати.

Баклажани ще гарячими почистити від шкірки й нарізати великими шматками. Скласти у глибоку таріль, або іншу посудину, посолити дрібною солі, скропити трішки оцтом, потім перевернути та повторити процес.

Дуже важливо спочатку баклажани посолити й збризнути оцтом, оскільки олія не дає можливості структурі баклажану добре просоліти й просякнутися кислінкою.

Опісля полити маринадом шматки баклажанів з усіх боків та залишити маринуватися на декілька годин, або на ніч у холодильнику. Ця закуска зберігатиметься декілька днів. Проте, нею можна частуватися й одразу після приготування.

















