

Ікра з баклажанів

Ікра з баклажанів є однією з найбільш смачних і корисних закусок. Любителі поїсти обожають її за неповторний смак та аромат. Подавати ікру з баклажанів можна як холодною так і гарячою. Це може бути смачний гарнір, ситний салат або ж закуска. Часто її намазують на хліб, отримуючи цікаві овочеві бутерброди. Прикрасивши гілочками свіжої зелені, цю ікру можна навіть запропонувати гостям під час святкової вечері.

На відміну від салатів, консистенція ікри густа, її шматочки дрібніші. Окрім того - ікра обробляється термічно і тільки опісля охолоджується.

Дієтологи цінують баклажанну ікру за низьку калорійність та високий вміст калію і клітковини, яка стимулює моторику кишкового тракту.

Вживання баклажанів сприяє зниженню рівня холестерину в крові, нормалізації водно-сольового і ліпідного обміну в організмі та покращення роботи серцевого м'яза.

У Грузії те, що у нас називається баклажанною ікрою, іменується словом аджапсандал, в Молдавії - салат з синіх, в єврейській кухні - присмаков, в східній - баба гануш і мутабаль.

-
- 1 кг баклажанів
 - 300-400 г спілих помідорів
 - 2 цибулини
 - 4 столові ложки олії
 - 1 столова ложка лимонного соку
 - 2 зубчики часнику
 - 3 стебла петрушки
 - 3 стебла кропу
 - сіль

Баклажани та помідори помити й цілими викласти на деко для запікання у духовці. Овочі поставити у нагріту духовку до 200 С й запікати упродовж

години, час до часу перевертаючи їх.

Помідори вийняти швидше як тільки вони стануть м'якими, але ще не розтріскаються. Теж слідкувати щоб баклажани дійшли до м'якості, але ще тримали форму.

Цибулю нарізати дрібними кубиками й легко підсмажити на ложці олії.

Помідори та баклажани охолодити та почистити від шкірки. Далі усі овочі дрібно нарізати кубиками змішати й на великій дошці ще посікти ножем. Видавити часник і продовжувати сікти майже до однорідної консистенції, але не до пюре. Оскільки це ікра в ній мають відчуватися шматочки-ікринки.

І на сам кінець, помити та просушити зелень і дрібно нарізати. Заправити ікру зеленню, залишеною олією, соком лимона та сіллю до смаку.

Для більш естетичного вигляду зелень можна не класти в ікру так вона краще і світліше виглядатиме, але саме зі зеленню ікра зі синіх смачніша.

І на завершення, ікру варто на декілька годин залишити у холодильнику щоб вона набралася єдиного смаку. Такою смакотою можна ласувати декілька днів.



















