

Εύκολη συνταγή για πεντανόστιμη μελιτζανοσαλάτα, νόστιμο ορεκτικό, ιδανικό συνοδευτικό για το τραπέζι μας. Κατάλληλη για vegan και vegetarian καθώς και περιόδους νηστείας. Γίνεται φανταστική, ειδικά με καλοκαιρινή μελιτζάνα, και δροσερή χάρη στην προσθήκη της πιπεριάς Φλωρίνης. Το ψητό κρεμμύδι δίνει πολύ ωραία υφή και γεύση!

Τι θα χρειαστείτε

2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες

1 μέτρια πιπεριά Φλωρίνης

1 μέτριο κρεμμύδι (λευκό)

2-3 κ.σ. ξύδι

2 σκελίδες σκόρδο

40-50ml ελαιόλαδο

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Αλάτι και πιπέρι

Μελιτζανοσαλάτα

Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε τις μελιτζάνες και με ένα πιρούνι ή οδοντογλυφίδα κάνουμε βαθιές τρύπες σε όλη της την επιφάνεια.

Βάζουμε τις μελιτζάνες και το κρεμμύδι (όπως είναι, με τη φλούδα του) στο φούρνο, στους 180° περίπου 45-50 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Το ψητό κρεμμύδι δίνει πάρα πολύ ωραία γλύκα στο μίγμα και βοηθάει στην υφή!

Στο τελευταίο 10 λεπτό γυρνάμε το φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και ψήνουμε 5 λεπτά από κάθε πλευρά, να "καφαλίσει" η σάρκα.

Τις βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε λίγο να κρυώσουν.

Μόλις μπορούμε να τις πιάσουμε, τραβάμε τη φλούδα να μείνει μόνο η σάρκα.

Με μαχαίρι χοντροκόβουμε ή ψιλοκόβουμε (ανάλογα πώς θέλουμε την υφή της) τη μελιτζάνα. Αν τη θέλουμε αλοιφή θα την βάλουμε στον πολυκόφτη.

Στον πολυκόφτη βάζουμε και το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι (που έχουμε αφαιρέσει τα εξωτερικά φλούδια), το ξύδι, αλάτι και πιπέρι. Αλέθουμε μέχρι να έχουμε την υφή που επιθυμούμε.

Ψιλοκόβουμε την πιπεριά Φλωρίνης σε ζαράκια καθώς και το μαϊντανό (τα φύλλα και λίγο από τα τρυφερά κοτσάνια).

Μεταφέρουμε το μίγμα μελιτζάνας από τον πολυκόφτη σε μπολ. Προσθέτουμε στη μελιτζανοσαλάτα και την πιπεριά και το μαϊντανό.

Δοκιμάζουμε και αν χρειάζεται προσθέτουμε ελαιόλαδο και αλάτι.

Σερβίρουμε με ψωμί, κριτσίνια ή όπως επιθυμούμε.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [πατατοσαλάτα](#) και την [παντζαροσαλάτα με καρύδια](#)

Μελιτζανοσαλάτα

Βήμα προς Βήμα

- 1 Πλένουμε τις μελιτζάνες και με ένα πιρούνι ή οδοντογλυφίδα κάνουμε βαθιές τρύπες σε όλη της την επιφάνεια.
- 2 Βάζουμε τις μελιτζάνες και το κρεμμύδι (όπως είναι, με τη φλούδα του) στο φούρνο, στους 180° περίπου 45-50 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά.
- 3 Στο τελευταίο 10 λεπτό γυρνάμε το φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και ψήνουμε 5 λεπτά από κάθε πλευρά, να "καφαλίσει" η σάρκα.

- 4 Τις βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Μόλις μπορούμε να τις πιάσουμε, τραβάμε τη φλούδα να μείνει μόνο η σάρκα.
- 5 Με μαχάιρι χοντροκόβουμε ή ψιλοκόβουμε (ανάλογα πώς θέλουμε την υφή της) τη μελιτζάνα. Αν τη θέλουμε αλοιφή θα την βάλουμε στον πολυκόφτη.
- 6 Αφαιρούμε τη φλούδα από το κρεμμύδι.
- 7 Στον πολυκόφτη βάζουμε και το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το ξύδι, αλάτι και πιπέρι.
- 8 Αλέθουμε μέχρι να έχουμε την υφή που επιθυμούμε.
- 9 Ψιλοκόβουμε την πιπεριά Φλωρίνης σε ζαράκια καθώς και το μαϊντανό (τα φύλλα και λίγο από τα τρυφερά κοτσάνια).
- 10 Μεταφέρουμε το μίγμα μελιτζάνας από τον πολυκόφτη σε μπολ. Προσθέτουμε στη μελιτζανοσαλάτα και την πιπεριά και το μαϊντανό. Δοκιμάζουμε και αν χρειάζεται προσθέτουμε ελαιόλαδο και αλάτι.
- 11 Σερβίρουμε με ψωμί, κριτσίνια ή όπως επιθυμούμε. Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την πατατοσαλάτα και την παντζαροσαλάτα με καρύδια