

Μελιτζάνες παπουτσάκια, ένα παραδοσιακό πεντανόστιμο φαγητό με μελιτζάνες, σάλτσα κιμά και βελούδινη μπεσαμέλ. Η συνταγή αυτή είναι η ελαφριά εκδοχή και δεν βαραινούν καθόλου το στομάχι. Απολαύστε τα!

Τι θα χρειαστείτε

5 μελιτζάνες φλάσκες

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

250 γρ. ντομάτα τριμμένη ή κονκασέ

1 κρεμμύδι φιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο

2 φύλλα δάφνης

5 κόκκους μπαχάρι

1/2 ποτήρι κόκκινο κρασί

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Για τη μπεσαμέλ:

500 ml γάλα

40 γρ. βούτυρο

40 γρ. αλεύρι

50 γρ. κεφαλοτύρι ή άλλο τυρί τριμμένο

1 αυγό

Μοσχοκάρυδο

Παπουτσάκια

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος. Χαράζουμε τη σάρκα κάθε μισής μελιτζάνας μπακλαβαδωτά με το μαχαίρι. Τις βάζουμε σε ταψί. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και τις πασπαλίζουμε με αλάτι.

Τις ψήνουμε στους 180° βαθμούς στο φούρνο στον αέρα για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα του κιμά. Βάζουμε ελαιόλαδο σε κατσαρόλα, σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Βάζουμε τον κιμά και τον σπάμε καλά, να καβουρδιστεί και να μην έχει χοντρά γρομπαλάκια. Μόλις αρχίσει να πίνει τα υγρά του ρίχνουμε το κρασί. Αφήνουμε ένα λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Προσθέτουμε τη ντομάτα, τα δαφνόφυλλα και τα μπαχάρια. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

Συμπληρώνουμε λίγο νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιβοβράζουμε για περίπου 25-30 λεπτά.

Βγάζουμε από το φούρνο τις μελιτζάνες που έχουν γίνει εν τω μεταξύ. Πατάμε λίγο τη σάρκα τους με πιρούνι, να κάνουμε μια υποδοχή, μια "φωλιά" όπου θα μπει η σάλτσα του κιμά.

Βάζουμε 2-3 κουταλιές από τη γέμιση σε κάθε μελιτζάνα.

Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Μετά από ένα λεπτό χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και αρχίζουμε να προσθέτουμε σταδιακά το γάλα. Ρίχνουμε αλάτι και μοσχοκάρυδο. Μόλις αρχίσει να δένει η σάλτσα ρίχνουμε το αυγό και το κεφαλοτύρι. Μόλις πάρει μια βράση και αρχίσει να "σκάει" η κρέμα σβήνουμε τη φωτιά. Ανακατεύουμε ακόμα λίγο να δέσει ωραία η κρέμα και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σκεπάζουμε κάθε μελιτζάνα με 2-3 μεγάλες κουταλιές από τη μπεσαμέλ. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα τριμμένο τυρί.

Ψήνουμε στο φούρνο στους 180° βαθμούς για 30-40 λεπτά, μέχρι να χρυσίσει η επιφάνεια της μπεσαμέλ.

Καλή όρεξη!

Σημείωση: Στη σάλτσα του κιμά μπορείτε να προσθέσετε και άλλα μπαχαρικά, όπως π.χ. ένα μικρό ξυλάκι κανέλα, γαρίφαλλο ή μπαχάρι τριμμένο. Η συνταγή αυτή που σας δίνω δε βαραινεί καθόλου το στομάχι και δεν έχει πολλά λάδια. Εσείς διαλέξτε την εκδοχή που σας ταιριάζει. Καλή επιτυχία!

Αν σας άρεσαν τα παπουτσάκια δείτε και τη συνταγή για [Μουσακά παραδοσιακό](#) και [Ελαφρύ Μουσακά](#)

Παπουτσάκια

Βήμα προς Βήμα

1

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος. Χαράζουμε τη σάρκα κάθε μισής μελιτζάνας-μπακλαβαδωτά με το μαχαίρι.

- 2 Τις βάζουμε σε ταψί. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και τις πασπαλίζουμε με αλάτι.
- 3 Τις ψήνουμε στους 180° βαθμούς στο φούρνο στον αέρα για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
- 4 Ετοιμάζουμε τη σάλτσα του κιμά. Βάζουμε ελαιόλαδο σε κατσαρόλα, σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- 5 Βάζουμε τον κιμά και τον σπάμε καλά, να καβουρδιστεί και να μην έχει χοντρά γρομπαλάκια.
- 6 Μόλις αρχίσει να πίνει τα υγρά του ρίχνουμε το κρασί. Αφήνουμε ένα λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- 7 Προσθέτουμε τη ντομάτα, τα δαφνόφυλλα και τα μπαχάρια. Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.
- 8 Συμπληρώνουμε λίγο νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιβοβράζουμε για περίπου 25-30 λεπτά.
- 9 Βγάζουμε από το φούρνο τις μελιτζάνες που έχουν γίνει εν τω μεταξύ. Πατάμε λίγο τη σάρκα τους με πιρούνι, να κάνουμε μια υποδοχή, μια "φωλιά" όπου θα μπει η σάλτσα του κιμά.-
- 10 Βάζουμε 2-3 κουταλιές από τη γέμιση σε κάθε μελιτζάνα.
- 11 Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα.
- 12 Μετά από ένα λεπτό χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και αρχίζουμε να προσθέτουμε σταδιακά το γάλα.
- 13 Ρίχνουμε αλάτι και μοσχοκάρυδο. Μόλις αρχίσει να δένει η σάλτσα ρίχνουμε το αυγό και το κεφαλοτύρι.
- 14 Μόλις πάρει μια βράση και αρχίσει να "σκάει" η κρέμα σβήνουμε τη φωτιά. Ανακατεύουμε ακόμα λίγο να δέσει ωραία η κρέμα και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 15 Σκεπάζουμε κάθε μελιτζάνα με 2-3 μεγάλες κουταλιές από τη μπεσαμέλ. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα τριμμένο τυρί.
- 16 Ψήνουμε στο φούρνο στους 180° βαθμούς για 30-40 λεπτά, μέχρι να χρυσίσει η επιφάνεια της μπεσαμέλ. Καλή όρεξη!