

Μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα & 20 λεπτά

Φυλάσσουμε τις μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντί καλυμμένες στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά :

4 μελιτζάνες, κάθετα χαραγμένες στη μία πλευρά

4 λευκά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες

½ κ.γλ. κύμινο

[400 γρ. Τοματάκια Ολόκληρα Αποφλοιωμένα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)

200 γρ. φέτα ή φυτικό λευκό τυρί της επιλογής μας, θρυμματισμένο (προαιρετικά)

¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Χαράζουμε τις μελιτζάνες κάθετα αρκετές φορές από τη μία πλευρά, τις ανοίγουμε ελαφρώς περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και τις αλατοπιπερώνουμε από την πλευρά που είναι χαραγμένες. Ψήνουμε τις μελιτζάνες σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στις αντιστάσεις, για 40-50 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα και να μαλακώσουν.
- 2) Παράλληλα ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε ένα τηγάνι βάζουμε 4 κ.σ. , ρίχνουμε τα κρεμμύδια και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να γυαλίσουν και να πάρουν χρώμα. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το σκόρδο, το κύμινο και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- 3) Προσθέτουμε στο τηγάνι τα [Τοματάκια Ολόκληρα Αποφλοιωμένα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) ανακατεύουμε αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για 5-10 λεπτά μέχρι να χάσει τα πολλά υγρά τους. Με μια κουτάλα πιέζω ελαφρώς τα τοματάκια να διαλυθούν λίγο .
- 4) Βγάζουμε τις μελιτζάνες από τον φούρνο , χωρίς να κλείσουμε τον φούρνο και όσο είναι ακόμη ζεστές με ένα κουτάλι πιέζουμε το σημείο που έχουμε χαράξει. Γεμίζουμε τις μελιτζάνες με τη σάλτσα του τηγανιού. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με το λευκό τυρί και ψήνουμε για ακόμη 15-20 λεπτά.

5) Βγαζουμε τις μελιτζάνες από τον φούρνο πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό, περιχύνουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο και σερβίρουμε.