



Ψητά steaks μελιτζάνας με αρωματική sauce μαγιονέζας & πλιγούρι

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

Υλικά για τα steaks μελιτζάνας:

4 μέτριες φλάσκες μελιτζάνες
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για την sauce:

[4 κ.σ. Hellmann's Vegan Mayo Sauce](#) ή [Hellmann's Real Μαγιονέζα](#)

χυμό & ξύσμα από ½ λεμόνι

[1 κ.σ. Za'atar μείγμα μπαχαρικών](#)

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Υλικά για το πλιγούρι:

150 γρ. ψιλό πλιγούρι, ξεπλυμένο με νερό και στραγγισμένο

300 ml βραστό νερό ή ζωμό λαχανικών

2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές ροδέλες

1 κόκκινη πιπεριά, σε κυβάκια

1 πράσινη πιπεριά, σε κυβάκια

¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

¼ ματσάκι φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο

αλάτι

ελαιόλαδο

Υλικά για το σερβίρισμα:

καβουρδισμένο σουσάμι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Ξεκινάμε με τις μελιτζάνες. Αφαιρούμε το κοτσάνι, τις κόβουμε στη μέση και τις χαράζουμε χιαστί. Τις τοποθετούμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα, αλείφουμε με 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στις αντιστάσεις για 50-60 λεπτά ή μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και να μαλακώσουν.



- 2) Ετοιμάζουμε την sauce. Ανακατεύουμε σε μπολάκι την [Hellmann's Vegan Mayo Sauce](#), το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, το μείγμα μπαχαρικών Za'atar και το ελαιόλαδο.
- 3) Ετοιμάζουμε το πλιγούρι. Το βάζουμε σε μπολ, αλατίζουμε ελαφρώς και το περιχύνουμε με το βραστό νερό (ή το ζωμό). Καλύπτουμε με πιάτο, το αφήνουμε να φουσκώσει για 10 λεπτά και το αφρατεύουμε με ένα πιρούνι.
- 4) Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις πιπεριές, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.
- 5) Σερβίρουμε τις μελιτζάνες περιχυμένες με dressing, λίγο σουσάμι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνοδεύουμε με πλιγούρι.