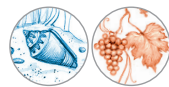


## 149. Μελιτζάνες παπουτσάκια μέ ρύζι



Προετοιμασία: 30', Μαγείρεμα: 45'

### Υλικά για

#### 3-4 άτομα

5 μελιτζάνες φλάσκες  
μεγάλες  
1 κρεμμύδι μέτριο  
1 φλιτζ. τσαγιού  
έλαιόλαδο  
4 σκελίδες σκόρδου  
2 φλιτζ. τσαγιού  
ντοματοπολτός  
3 κουτ. σούπας  
μαϊντανός  
1 κουτ. σούπας δυόσμος  
¾ φλιτζ. τσαγιού ρύζι  
τύπου καρολίνα  
½ κουτ. γλυκού ζάχαρη  
άλατι-πιπέρι  
λάδι για τό τηγάνισμα

### Γιά τό πασπάλισμα

6 κουτ. σούπας  
φρυγανιά τριμμένη  
6 κουτ. σούπας τυρί  
πικάντικο τριμμένο  
1 κουτ. σούπας  
μαϊντανός



### Έκτέλεση

Κόβουμε τίς 3 μελιτζάνες στή μέση κατά μήκος  
καί τίς βάζουμε γιά 15' σέ νερό γιά νά ξεπικρίσουν.  
Τίς άλατίζουμε, τίς τηγανίζουμε έλαφρά σέ έλαιόλαδο  
καί τίς βάζουμε σέ άπορροφητικό χαρτί κουζίνας  
νά στραγγίσουν. Τίς στρώνουμε σέ ένα λαδωμένο  
ταψί. Κόβουμε τίς άλλες 2 μελιτζάνες σέ μικρούς  
κύβους καί τίς τσιγαρίζουμε έλαφρά μέ τό κρεμμύδι  
φιλοκομμένο στό έλαιόλαδο. Προσθέτουμε τό σκόρδο  
φιλοκομμένο, τόν ντοματοπολτό, τόν μαϊντανό καί  
τόν δυόσμο φιλοκομμένους καί τά άνακατεύουμε  
γιά λίγο.

Ρίχνουμε 1 φλιτζάνι τοῦ τσαγιού νερό στό μείγμα  
καί τό αφήνουμε νά βράσει τόσο, όσο νά μαλακώσουν  
λίγο οί μελιτζάνες. Προσθέτουμε τό ρύζι, τό άλάτι, τό  
πιπέρι, τή ζάχαρη καί 1 φλιτζάνι τοῦ τσαγιού ζεστό  
νερό. Βράζουμε σέ χαμηλή φωτιά μέ σκεπασμένο  
σκεῦος περίπου γιά 20'. Έλέγχουμε κάθε τόσο άν  
έχουν άπορροφηθεῖ τά ὑγρά καί προσθέτουμε, άν  
χρειάζεται, λίγο ζεστό νερό ακόμη. Κατεβάζουμε τό  
μείγμα από τή φωτιά καί γεμίζουμε τίς τηγανισμένες  
μελιτζάνες.

Άνακατεύουμε τή φρυγανιά μέ τό τυρί καί πασπα-  
λίζουμε τίς μελιτζάνες. Τίς ψήνουμε στό γκριλ τοῦ  
φούρνου μας γιά 5'-10'.

Πασπαλίζουμε μέ φρέσκο φιλοκομμένο μαϊντανό  
καί σερβίρουμε.