

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane con salsa di yogurt

LUOGO: [Asia](#) / [Afghanistan](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [60 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

MELANZANE medie (1 kg circa) - 4
PEPERONI VERDI affettato - 1
CIPOLLE medie affettate - 2
POMODORI grandi, maturi, sbucciati e salati - 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE $\frac{1}{4}$ cucchiaini da tè
OLIO DI SEMI PER FRITTURA
SALE
ACQUA $\frac{1}{4}$ tazze

INGREDIENTI PER SALSA ALLO YOGURT

YOGURT GRECO 2 tazze
SPICCHIO DI AGLIO o di più, a piacere - 2
SALE

PREPARAZIONE

1 Tagliate il picciolo dalle melanzane e lasciate la buccia.

Affettatele considerando 1 cm di spessore. Adagiate le fette su di una griglia e cospargetele di sale, quindi lasciatele spurgare per mezz'ora.



2 Riprendete le fette di melanzane e tamponatele bene con un foglio di carta assorbente.

Versate un fondo d'olio in una padella da frittura (che abbia un coperchio adeguato).

Friggete le melanzane fino a che prendano un po' di colore su entrambi i lati.



3 Non cuocetele completamente. Una volta dorate disponetele in un piatto. Aggiungete altro olio nella padella, tanto quanto ne serve per le fette di melanzana rimanenti.

Utilizzate la stessa padella contenente l'olio utilizzato per la doratura delle melanzane per soffriggere le cipolle affettate finemente.



4 Non appena le cipolle diventeranno trasparenti, rimuovetele e disponetele in un altro piatto.

Ora, sempre nella stessa padella utilizzata per le melanzane e per le cipolle, stratificate gli ingredienti in quest'ordine: melanzane, cipolle, anelli di peperone verde e fette di pomodoro.



- 5 Insaporite ciascuno strato con un po' di sale e peperoncino, continuate la stratificazione fino ad esaurimento degli ingredienti.

A questo punto, versate tutto l'olio rimasto e l'acqua.



- 6 Coprite il tutto con un coperchio e lasciate sobbollire dolcemente per circa 10-15 minuti o fino a che le melanzane risultino tenere.

Mescolate gli ingredienti per il chakah e cospargete metà della salsa sulla base del piatto

da portata.



- 7 Ricoprite con la verdura, maneggiando le melanzane con cura per non rompere le fette. Lasciate un po' del liquido di cottura nella padella. Cospargete la verdura con il chakah rimanente e spruzzate il succo di cottura della verdura sopra il tutto. Servite con Kabaub e il pane Lawash.