

يخنة الطماطم والباذنجان

المواد اللازمة للطهي:

- ملاعق للمعايرة
- أكواب معايرة
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مقلاة معدنية عميقة متوسطة بغطاء

المقادير:

- ملعقة طعام من الزيت النباتي
- كوب واحد من البصل المقطع قطعًا كبيرة
- كوب فلفل حلو مقطع
- فصان من الثوم، مقطعان إلى قطع صغيرة
- 8 أكواب من الباذنجان المقطع
- 3 أكواب طماطم طازجة مقطعة أو عبوتان من الطماطم المقطعة
- ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج أو ملعقتان صغيرتان من الزعتر المجفف
- ملح وفلفل، حسب الرغبة

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

سخّن الزيت في وعاء كبير على نار متوسطة. أضف البصل والفلفل الحلو واتركهما حتى تمام الطهي إلى أن يصبحا لينين. أضف الثوم واترك المكونات لتُطهى لمدة دقيقة. أضف الباذنجان واطبخ المكونات لمدة 5 دقائق إضافية. أضف الطماطم والزعتر، ثم قلب المكونات واتركها تغلي. هديء النار واترك المكونات لتُطهى إلى أن تصبح الصلصة سميكة واترك الباذنجان ليُطهى بالكامل، لمدة 15 دقيقة تقريبًا. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. قلب من آن لآخر. قدمها ساخنة أو دافئة واستمتع بمذاقها! احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

ملاحظات من الطاهي:

استخدم الباذنجان المقطع إلى مكعبات كمكون في مقبلات أو أطباق الخضار المطهية الجانبية. قم بقلي الباذنجان المقطع إلى شرائح أو تشويحه أو خبزه أو شوائه.