



ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΚΙΣΤΑΝ

INGREDIENTS

- Νερό και 2 κουταλιές της σούπας αλάτι
- 500 g μελιτζάνες κομμένες σε φέτες των 5mm
- 150 ml ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου, πολτοποιημένες
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλάκι σκόνη κόκκινου τσίλι
- 1 κουταλάκι γκαράμ μασάλα
- Αλάτι κατά προτίμηση
- 1/2 κουταλάκι σκόνη κουρκούμης
- 1 κουταλάκι σκόνη κόλιανδρου
- 1 κουταλάκι νιφάδες κόκκινου τσίλι
- 15 φύλλα κάρυ
- 5 κόκκινες πιπερίτσες τσίλι
- 1 κουταλάκι σπόρους κύμινου
- 500 g παχύ γιαούρτι(στραγγιστό)
- 120 ml νερό
- 1 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

PREPARATION METHOD

1. Διαλύστε το αλάτι στο νερό στο Μπολ Ανάμειξης από ανοξείδωτο ατσάλι 3 Λίτρων iCook. Προσθέστε τις φέτες της μελιτζάνας και αφήστε τις να μουλιάσουν στο αλατισμένο νερό για 15 λεπτά. Βγάλτε τις και στεγνώστε τις με χαρτί κουζίνας.
2. Ζεστάνετε 40 ml λαδιού στο Μεγάλο Τηγάνι iCook και τηγανίστε τις μελιτζάνες μέχρι να ροδίσουν.
3. Ζεστάνετε 100 ml λαδιού στο Wok 7 επιστρώσεων από ανοξείδωτο ατσάλι ή στο μεγάλο τηγάνι και σοτάρητε τα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε το πολτοποιημένο σκόρδο, τη σκόνη του κύμινου, τη σκόνη κόκκινου τσίλι, τις νιφάδες τσίλι και ανακατέψτε για 2 λεπτά.
4. Προσθέστε νερό, ανακατέψτε και φέрте σε βρασμό. Κλείστε με το καπάκι και μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά. Δυναμώστε τη φωτιά και συνεχίστε το μαγείρεμα μέχρι να διαχωριστεί το λάδι.
5. Βάλτε το γιαούρτι μέσα στο Μπολ Ανάμειξης 2 Λίτρων και ανακατέψτε καλά.
6. Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι στο Μικρό Τηγάνι iCook και προσθέστε τους σπόρους κύμινου, τις κόκκινες πιπερίτσες τσίλι και τα φύλλα κάρυ και ανακατέψτε για 1-2 λεπτά.
7. Προσθέστε τα τηγανισμένα μπαχαρικά στο γιαούρτι και ανακατέψτε απαλά.
8. Για να σερβίρετε, προσθέστε τη σάλτσα, τις μελιτζάνες και το γιαούρτι σε στρώσεις. Γαρνίρετε με το θρυμματισμένο κόκκινο τσίλι και τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο. Σερβίρεται με ρύζι στον ατμό.