



بادنجان في الفرن بالجبن البارميزان

عدد الحصص 8 | مدة التحضير ساعة واحدة | الوقت الإجمالي ساعة و30 دقيقة

الأدوات: صينية خبز مسطحة كبيرة، رقائق ألومنيوم، طبق، منشفة ورقية، طبقان غير عميقين
أدوات الطهي: شوكة للخفق، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- 1 2/1 رطل بادنجان
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- بيضتان
- 1 2/1 كوب بقسماط
- 4 ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشور
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- 2 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- 1 كوب صلصة طماطم
- 1 كوب جبن موزاريلا مبشور
- 1 علبة اسباغيتي القمح الكامل بوزن 16 أونصة، مطهية وفقاً لتعليمات العبوة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 375 درجة. ضَع رقائق الألومنيوم في صينية الخَبز المسطّحة الكبيرة ورشّها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. قطع الباذنجان إلى ثمانية شرائح كلٍ منها بحجم 4/3 بوصة. ضَع الشرائح في طبق واجعل تحتها طبقة منشفة ورقية مزدوجة. رُش الملح فوق شرائح الباذنجان على كلا الجانبين. اتركها لمدة 30 دقيقة تقريباً أو حتى يظهر سائل على سطحها. اشطف الملح والسائل من شرائح الباذنجان. جففها برفق بالمناشف الورقية.
4. اكسر البيض في طبق غير عميق واخفقه بالشوكة. وفي طبق آخر، امزج البقسماط بالجبن البارميزان، والثوم، والتوابل الإيطالية.
5. اغمس شريحة الباذنجان في البيض، ثم اقلبها لتكون طبقة تغطي كلا الجانبين. بعد ذلك، اغمسها في خليط البقسماط، ثم اقلبها لتتأكد من أن شريحة الباذنجان مغطاة بالكامل من جميع الجهات. ضَعها على صينية الخَبز المسطّحة الجاهزة. كرر مع كل شريحة باذنجان حتى تنتهي من جميع الشرائح.
6. رُش أسطح شرائح الباذنجان المغطاة ببخاخ مانع للالتصاق.
7. ضَعها في الفرن لمدة 12 إلى 15 دقيقة أو حتى يتحول لون الطبقة العلوية إلى بني خفيف. اقلب شرائح الباذنجان على الجانب الآخر ثم أعدّها إلى الفرن لمدة 12 إلى 15 دقيقة أخرى أو حتى يتحول لونها إلى بني خفيف ويصبح الباذنجان طرياً.
8. أخرجها من الفرن. ارفع درجة حرارة الفرن إلى 400 درجة. ضَع ملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم فوق كل شريحة من شرائح الباذنجان. وزّع الجبن المبشور بالتساوي فوق شرائح الباذنجان. أعدّه إلى الفرن لمدة 8 إلى 10 دقائق إضافية أو حتى يتحول لون الجبن إلى بني خفيف.
9. قدمه فوق اسباغيتي القمح الكامل.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 420 إجمالي الدهون 9 جم الصوديوم 790 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 70 جم البروتين 19 جم