



reteta-video.ro

Vinete la Cuptor cu Sos de Iaurt si Usturoi

Visez la **vinetele la cuptor cu sos de iaurt** de aproape un an....Si iata ca le-a venit randul.... Au facut inconjurul lumii! Si nu glumesc! In special pentru ca marele bucatar englez Yotam Ottolenghi le-a ales pentru a ilustra coperta uneia dintre cartile sale (Plenty) cu **retete vegetariene**. Nu stiu sa spun daca el a creat reteta, caci am gasit-o si in cartea lui Hugh Fearnley-Whittingstall: River Cottage – Veg every day si cred ca toti iubitorii de vinete au incercat-o. Deci cum spuneam, vedeam numai **vinete coapte cu sos de iaurt si usturoi** in fata ochilor! Sunt o alternativa rapida, insa la fel de gustoasa, a clasicei **salate de vinete**, numai buna ca aperitiv dar si pentru o cina lejera. In 5 minute sunt gata, iar apoi cuptorul face toata treaba (timp in care in bucatarie o sa miroasa dumnezeieste!!!!). Ingredientele sunt la indemana oricui, mai ales in plin sezon al vinetelor, iar finalul surprinzator. Stai si te intrebi de unde atata bunatate!!!! Caci avem asa: **vinete coapte**, la suprafata usor caramelizate, miez cremos, iar deasupra sos de iaurt si usturoi racoros. Sunt tare bune caldute, cu boabe de rodie crocante presarate peste ele si putin busuioc proaspat, dar sunt la fel de grozave si reci. Sau ungeti-le cu putin pesto, sau faceti langa ele o salata simpla de cuscus, sau o banala salata verde, dar neaparat puneti langa ele niste lipii calde! Pe cuvânt ca o sa aveti cea mai buna, cea mai rapida, cea mai delicioasa, cea mai cea... **mancarica de vinete!!!!** Nu mai stati pe ganduri, ca o sa va indragostiti de ele si o sa le tot pregatiti! Eu fara sa-mi dau seama, deja am mai mancat o portie.... 🍴

INGREDIENTE VINETE LA CUPTOR CU SOS DE IAURT SI USTUROI

3 vinete lunguete, spalate, necurate de coaja
8 linguri cu ulei de masline
150 g de iaurt grecesc (cu 10% grasime)
zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie
6-7 catei mici de usturoi, curatati si spalati
o lingurita cu menta uscata
cativa fulgi de ardei iute
sare
piper proaspat macinat
boabele de la o jumătate de rodie
3-4 frunze proaspete de busuioc

MOD DE PREPARARE VINETE LA CUPTOR CU SOS DE IAURT SI USTUROI

- PASUL 1**
Incalzim cuptorul.
- PASUL 2**
Taiem vinetele in doua pe lungime, pastrand pentru fiecare jumătate cate putin din codita. Apoi le crestam mijlocul cu varful unui cutit ascutit, la o adancime de cam 2 cm, in functie de cat de mari sunt vinetele, fara insa sa ajungem pana la coaja. Facem cam 3-4 crestaturi, si pe lungime si pe latime.
- PASUL 3**
Le condimentam cu sare si piper macinat si presaram peste ele cativa fulgi de chili. Stropim fiecare jumătate de vanata cu cate o lingura cu ulei de masline si le masam bine, ajutandu-ne de degete, avand grija ca toate condimentele sa patrunda si intre taieturi si intreaga lor suprafata sa fie bine unsa cu ulei.
- PASUL 4**
Punem vinetele intr-o tava in care am aranjat hartie pentru copt si le punem in cuptorul incalzit la 190 de grade pentru 45-50 de minute.
- PASUL 5**
Pregatim sosul de iaurt – turnam doua linguri cu ulei de masline peste iaurtul grecesc, condimentam cu sare si piper macinat, punem zeama de lamaie, menta uscata si usturoiul zdrobit si amestecam bine, apoi pastram sosul de usturoi la rece pana cand vinetele sunt gata.
- PASUL 6**
Cand vinetele sunt moi si rumenite la suprafata le scoatem din cuptor si le lasam putin sa se raceasca.
- PASUL 7**
Asezam frunzele de busuioc una peste alta, le rasucim si le strangem, apoi le tocam marunt.
- PASUL 8**
Presaram deasupra vinetelor coapte boabe de rodie si busuioc proaspat si le servim caldute, dar sunt bune si reci, cu sosul de iaurt si usturoi.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Vinete la Cuptor cu Sos de Iaurt si Usturoi*.

POFTA BUNA!

