



Sütve, főzve, rántva – a padlizsán, amit mi, erdélyi magyarok a román elnevezésből inspirálódva szimplán csak **vinetének vagy vinetának** hívunk, mindenképp finom. Leggyakoribb elkészítési formája a parázson sült zöldség húsból olajjal, apróra vágott hagymával, habosra kikavart krém, aminek sava-borsát az enyhén füstös íze adja meg.

Aki próbálta már sütőben elkészíteni a vinetét, tanúsíthatja, finomnak finom lesz ez a változat is, de az előbbinek vizet sem vihet. A szabadtéri sütést helyettesíti jobb híján az aragáztűzhelyre felhelyezett rácson való elkészítés, aminek hátránya, hogy az egész lakás megtelik átható szaggal, és a kályhalapra lecsorgott levet is nehéz letakarítani.



Ha könnyíteni akarunk valamelyest a körömkoptató utómunkálaton, **terítsük le alufóliával a kályha tetejét** – a végén csak lekapjuk, és kész a tűzhelypucolás. Ha, a téli napokra gondolva, nagyobb tételben sütnénk vinetét, nem árt, ha szólunk a szemfüles szomszédoknak, nehogy úgy járjunk, mint az egyszeri gyergyói háziasszony, akihez, látván a konyhája ablakából kiáramló sűrű füstöt, a tűzoltókat riasztotta a gondos szomszédság.

Sokoldalú jótevő

Az ilyen kalandoktól eltekintve a padlizsán nem csak ízletes, de nagyon egészséges zöldség. **Gazdag rosttartalma**

jótékony hatással van az emésztőrendszerre, a héjának lila színéért felelős nauzin pedig **növeli a jó, azaz HDL-koleszterin-szintet.**

Az enyhén kesernyés ízét adó anyagoknak görcsoldó, izomlazító hatást tulajdonítanak. Magas a víztartalma is, így a benne levő ásványi anyagok (magnézium, cink, kálium) is jól tesznek lestrapált a szervezetünknek.



A tojásdad alakú zöldség rokona a burgonyának, ennek ellenére **a fogyókúrázók nyugodtan ehetik**, mert, bár laktat, nem hizlal. Akinek viszont gyomorsavtúltengése van, csak mértékkel falja, akárcsak az, akinek valamilyen vesebaja van, ugyanis a benne levő anyagoknak oxalátképző hatásuk van, ezek az apró kristályok pedig a vesében rakódnak le.

A vinete nem csak kenyérre kenhető krémként, de sütvé, rakva, panírozva, salátának elkészítve is nagyszerű étel. Ezeknek a variációknak a legnagyobb előnyük, hogy **nem kell sokat pepecselni velük**, kezdő konyhatündérek is kipróbálhatják.

Szóval, ha a család már megunta a megunhatatlan, majonézes vagy csak sima kenhető változatot, próbáljunk ki a semmi perc alatt összedobható, ami nem csak olcsó, de finom, és, ha nyakig laktunk hússal, akkor főfogásnak is bármikor megteszi.

Mediterrán rakott padlizsán

Hozzávalók: két közepes padlizsán, 2 kisebb, zsemeke tök vagy egy kisebb cukkini, 8-10 darab kisebb paradicsom, négy fej közepes nagyságú vöröshagyma, 20 deka reszelt sajt, 2 tojás, egy nagy doboz tejföl, só, bors, friss vagy szárított oregánó és bazsalikom



Elkészítés: A padlizsánokat, a tököt és a paradicsomokat megmossuk, a hagymát meghámozzuk. Minden zöldséget felkarikázunk. Egy tepszi aljába olajat töltünk, és **erétegezzük a zöldségeket.**

A padlizsánnal kezdjük, majd egy réteg tök, egy réteg paradicsom, egy réteg hagyma, majd újból padlizsán sorrendben elhelyezzük a hozzávalókat, úgy, hogy minden réteget külön sózunk, borsozunk.

A tetejére paradicsomkarika kerüljön, erre szórjuk a zöldfűszereket. A tojásokat enyhén felverjük, hozzáadjuk a lereszelt sajtot, a keveréket rálocsoljuk a zöldségek tetejére. Befedjük alufóliával, és előmelegített sütőbe toljuk a tepsit. 180 Celsius fokos hőmérsékleten **körülbelül 40-45 percig sütjük.**



Ellenőrizzük, hogy megpuhultak-e a zöldségek, ha nem, tovább pároljuk. Amikor elkészült, levesszük a fóliát, és rápirítjuk a sajtot. Tejfőllel meglocsolva, zöld fűszerekkel, ízlés szerint, megszórva tálaljuk. Finom és laktató egytálétel, amit hidegen, melegen, körítés nélkül fogyasztathatunk.

Bár ez egy vegetáriánus étel, de a húsimádók, fantáziájuk és ízlésük szerint felturbózzhatják

füstölt kolbásszal, sonkával, vagy bármilyen, ínyükre való hússal. Jó étvágyat!