

Pasta melanzane e olive

La **pasta melanzane e olive** è un primo piatto condito con un sugo bianco di melanzane, capperi, olive nere, prezzemolo e pinoli. Di semplice preparazione, è ideale nelle giornate estive, quando le melanzane sono nel pieno del loro sapore.

La **pasta melanzane e olive** è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Perfetta anche il giorno dopo!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **445Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana e vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 150 g di melanzane
- Sale
- 10 g di capperi sotto sale
- 6 olive nere
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Peperoncino
- 50 ml di Brodo vegetale
- 10 g di pinoli
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare la melanzana, scartare l'estremità con il picciolo e tagliarla a cubetti di un paio di centimetri di lato. Metterli in un colino, salare leggermente e mescolare. Lasciarle così riposare per una mezzoretta. Mescolare di tanto in tanto in modo che perdano il liquido di vegetazione.
- Sciacquare i capperi sotto acqua fresca corrente, metterli in una ciotola con acqua tiepida e lasciarli in ammollo per una decina di minuti a dissalare. Tamponarli quindi con carta da cucina per asciugarli.
- Snocciolare le olive e tagliarle in 4 parti nel senso della lunghezza.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Pulire il cipollotto eliminando le radichette e lo strato esterno. Lavarlo e affettarne la parte tenera nello spessore di 2-3 millimetri.
- Mettere in una padella l'olio, i cipollotti, portarla sul fuoco e farli dorare a fiamma media assieme al peperoncino spezzettato.
- Unire le melanzane, alzare la fiamma, mescolare e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire mezzo il brodo, coprire e lasciar cuocere a fiamma media, coperto per 10 minuti.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare per verificare la cottura, da prolungare se le melanzane non fossero ancora tenere, e regolare di sale.
- Unire le olive, i capperi, il prezzemolo tritato, i pinoli, mescolare e proseguire la cottura per 2-3 minuti per amalgamare bene gli ingredienti.
- Spegnerne e lasciare coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella delle melanzane, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, girando di frequente.
- Servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

