

# Melanzane all'aglio

Le **melanzane all'aglio** sono un contorno dal sapore molto forte e caratteristico, ma davvero ottimo se amate l'aglio e se trovate delle melanzane di buona qualità.

Per la preparazione delle **melanzane all'aglio** potete regolare la quantità di aglio secondo il vostro gusto personale e decidere, quando le mangiate, se scartarlo in modo da assaporarne soltanto l'aroma lasciato sulla melanzana, oppure mangiarlo.

Se vi piace mangiare l'aglio a crudo, fare delle fettine molto sottili in modo da non eccedere con la quantità e non coprire eccessivamente il sapore della melanzana.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 melanzana di medie dimensioni
- Aceto di vino
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio

## PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 1 cm circa. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, cospargerle con un pizzico di sale fino e metterle in verticale in un colapasta in attesa di grigliarle.
- Scaldare una piastra con il fondo ondulato sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere le melanzane da entrambi i lati per 10 minuti complessivi, fintanto che non saranno ben cotte. Io in genere griglio a fuoco dolce 3 minuti il primo lato, 3 minuti il secondo, 2 minuti di nuovo il primo lato e 2 minuti di nuovo il secondo lato.
- Nel frattempo pelare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili.
- Man mano che le melanzane sono pronte ritirarle su un piatto, spennellarle con l'olio, disporle in un contenitore abbastanza stretto in modo che ne vengano più strati e mettere su ogni fetta 2-3 pezzettini di aglio.
- In genere io non aggiungo altro sale, avendole cosparse durante la preparazione. Nel dubbio assaggiare per regolarvi secondo il gusto personale.
- Quando si sono disposte tutte le melanzane coprire bene il contenitore con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per almeno 2 ore prima di gustarle.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

La dose giusta di aceto per l'ammollo delle melanzane è di 1 cucchiaio per ogni litro di acqua.

Le melanzane così preparate si conservano per 2 giorni in frigorifero. Sono ottime sia fredde da frigo, sia a temperatura ambiente. Possono essere anche utilizzate per farcire un panino, magari senza eccedere con l'aglio! ;-)

