

Melanzane al forno

Le **melanzane al forno** sono squisite barchette di melanzane che cuociono nel forno condite con pomodoro, aglio, origano, olive nere e Parmigiano Reggiano. Grazie ai tagli che si praticano sulla melanzana, il condimento penetra e la fa insaporire. Per la preparazione delle **melanzane al forno** è bene scegliere melanzane di piccole o medie dimensioni, che sono più buone, saporite e si prestano meglio a questo tipo di cottura.

Le **melanzane al forno** si conservano ottimamente per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottime da gustare anche fuori casa, a temperatura ambiente o appena riscaldate al forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 melanzane
- Aceto di vino bianco
- Sale grosso
- 4 olive nere cotte al forno
- 400 g di pomodoro in pezzi
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- Zucchero
- Sale fino
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane sotto acqua corrente e tagliarle a metà nel senso della lunghezza.
- Incidere la polpa con una serie di tagli orizzontali e verticali piuttosto profondi.
- Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti.
- Scolarle, cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta per 20 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.
- Trascorso il tempo scrollarle dal sale rimuovendolo accuratamente aiutandosi con un pennello da cucina e strizzarle appena in modo da eliminare i residui di liquido.
- Snocciolare le olive e spezzettarle.
- In una ciotola condire il pomodoro con l'aglio spellato e affettato, l'origano, le olive, un pizzico di zucchero ed uno di sale. Mescolare.
- Prendere le melanzane, allargarle un po' con le mani per aprire le incisioni e condirle con il pomodoro, facendolo ben penetrare anche nelle fessure. Man mano che sono pronte metterle in una teglia da forno ben unta d'olio.
- Cospargere le melanzane con il Parmigiano, un filo d'olio ed infornarle a 200°C per 45 minuti. Prolungare di poco la cottura se non sono ben gratinate.
- Servire tiepide.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o verdura.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano.

I consigli di Barbara

Se non amate l'idea di trovare pezzetti di aglio nella preparazione, tritatelo fine oppure spremetelo con l'apposito attrezzo prima di aggiungerlo al pomodoro.