

# Melanzane alla Parmigiana

Le **melanzane alla parmigiana** sono un piatto tipico italiano le cui origini sono contese da diverse regioni: Emilia Romagna, Campania e Sicilia. Allo stesso modo ne esistono numerose varianti, più o meno ricche di ingredienti, che non sono sempre gli stessi. Difficile dire quale sia la ricetta "originale". Di certo sono tutte buone, ognuna a modo suo, e ci permettono di variare con la fantasia tipica della cucina italiana.

La nostra ricetta di **melanzane alla parmigiana** prevede l'utilizzo del caciocavallo, salsa di pomodoro, melanzane e Parmigiano. Più spesso è d'uso trovare la mozzarella fiordilatte, che però bisogna strizzare molto bene perchè altrimenti la parmigiana risulta troppo acquosa.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 melanzane
- Aceto di vino bianco
- Sale
- 200 g di caciocavallo
- 1 cipolla bionda
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 500 g di passata di pomodoro
- Pepe nero macinato al momento
- 6 foglie di basilico
- Olio di oliva o di arachide per friggere
- 100 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di mezzo centimetro abbondante.
- Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, unire un pizzico di sale su ogni fetta e metterle in un colapasta ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.
- Tagliare a fette sottili il caciocavallo.
- Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro.
- Tritare molto finemente la cipolla, spremere l'aglio con l'apposito spremiaglio oppure tritarlo molto finemente.
- Mettere in un pentolino l'olio, la cipolla e l'aglio tritati e cospargerli uniformemente sul fondo.
- Portare il pentolino sul fuoco e far soffriggere per 4-5 minuti a fiamma molto dolce. Attenzione, l'aglio non deve assolutamente bruciare altrimenti il sugo avrà un sapore amaro.
- Alzare la fiamma, unire la passata di pomodoro, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglie di basilico lavate e spezzettate. Mescolare bene, lasciare che riprenda il bollore e cuocere per 30 minuti a fiamma dolce, coperto.
- Trascorso il tempo indicato verificare che il sugo si sia ristretto a sufficienza. Non deve essere troppo acquoso. In caso prolungare di poco la cottura senza coperchio.
- Friggere le melanzane. Toglierele dal colapasta e tamponarle con uno strofinaccio per eliminare l'acqua in eccesso.
- Scaldare in un'ampia padella con il fondo pesante l'olio per friggere. Quando è a temperatura friggere le fette di melanzane fino a doratura. Ritirarle e asciugarle con carta da cucina.
- Procurarsi una pirofila da forno di media grandezza e cospargerne il fondo con parte del pomodoro. Fare uno strato di melanzane, cospargere con un po' di sugo di pomodoro, uno strato di fettine di caciocavallo e una manciata di Parmigiano.
- Alternare melanzane, sugo, caciocavallo e Parmigiano finché tutti gli ingredienti non si saranno esauriti. Terminare con melanzane, pomodoro e Parmigiano.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti circa e servire tiepida.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

### I consigli di Barbara

Il segreto di un'ottima parmigiana è che non deve essere acquosa. E' molto importante quindi far perdere il siero alle melanzane, tamponarle accuratamente e asciugarle bene dopo la frittura. Il sugo di pomodoro deve essere ristretto e, se si utilizza la mozzarella fiordilatte, strizzarla e farla asciugare bene.