

# Melanzane ripiene

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 pizzico di semi di finocchio selvatico
- 100 g di macinato di carne di manzo
- 1 melanzana di grosse dimensioni
- Aceto di vino bianco
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cipollotto
- 50 ml di vino bianco secco
- 40 g di passata di pomodoro
- Pepe nero macinato al momento
- 15 g di burro
- 15 g di farina di grano tenero tipo 00
- 150 ml di latte
- 40 g di Gruyere
- Noce moscata

## PREPARAZIONE

- Mettere i semi di finocchietto selvatico nel mortaio e pestarli.
- Sbriciolare il manzo macinato e mescolarlo in una ciotola con il finocchietto tritato.
- Lavare la melanzana sotto acqua corrente e tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Incidere la polpa con una serie di tagli orizzontali ed uno verticale. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti.
- Scolarle, cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta per 10 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione. Trascorso il tempo scollarle dal sale rimuovendolo accuratamente aiutandosi con un pennello da cucina.
- Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Grigliare le melanzane dal solo lato della polpa per 5-10 minuti a fiamma bassa, fintanto che non si saranno intenerite.
- Lasciarle intiepidire e scavarle per rimuovere la polpa aiutandosi con un coltellino ed un cucchiaio. Cercare di lasciare integro il guscio della melanzana.
- Raccogliere la polpa su un tagliere e ridurla a pezzettini.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Lavare il cipollotto sotto acqua corrente, rimuovere le radichette ed affettarlo sottile. Farlo imbiondire in una padellina con 2 cucchiai d'olio.
- Quando si sarà ben ammorbidito unire la carne e farla uniformemente colorire, girando di frequente con un cucchiaio di legno. Unire il vino bianco e farlo sfumare a fiamma vivace.
- Aggiungere la polpa della melanzana, mescolare accuratamente, quindi unire la passata di pomodoro, una generosa macinata di pepe ed un cucchiaino di prezzemolo tritato. Amalgamare con cura tutti gli ingredienti e proseguire la cottura a fiamma media per 5 minuti, fintanto che la melanzana non si sarà ben intenerita.
- Mettere i gusci delle melanzane in una teglia leggermente oliata. Ungere l'interno dei gusci con un filo d'olio e cospargerlo uniformemente con un pennello. Salare leggermente.
- Sciogliere in una casseruola, preferibilmente antiaderente, il burro ed incorporare la farina girando con la frusta affinché non si formino grumi.
- Versare il latte tiepido, poco per volta, stemperandolo bene.
- Quando la crema comincia a fumare aggiungere metà del gruyere grattugiato ed una grattugiata di noce moscata.
- Mescolare accuratamente e, se necessario, regolare di sale.
- Riempire i gusci delle melanzane con uno strato di carne, unire un po' di crema, quindi completare con la carne. Decorare in superficie con la crema rimasta, il formaggio, un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe ed infornare a 200° C per 25-30 minuti circa.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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



### I consigli di Barbara

Per un piatto più saporito e sostanzioso sostituire la carne di manzo con salsiccia.

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero. Prima di gustarlo scaldarlo nel forno a 200°C per una decina di minuti.