

PARMIGIANA DI MELANZANE

TEMPO DI PREPARAZIONE

● ○ ○
40 minuti

TEMPO DI COTTURA

● ○ ○
40 minuti
(+ un'ora di riposo delle melanzane sotto sale)

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

★ ★ ★
alto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 melanzane lunghe
- mezzo litro di passata di pomodoro
- mezzo spicchio di aglio
- 150 grammi di mozzarella fior di latte
- qualche foglia di basilico
- olio di semi di arachidi q. b.
- 50 grammi di parmigiano reggiano
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe nero

1



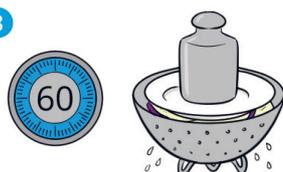
Lava e asciuga le melanzane. Con un coltello elimina il picciolo e affettale per il senso della lunghezza: le fette devono essere spesse 4/5 mm.

2



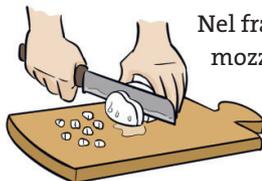
Metti le fette a strati in uno scolapasta. Sopra ogni strato metti un po' di sale grosso.

3



Alla fine copri con un piatto e metti sopra un peso, così le melanzane possono buttare fuori tutta l'acqua. Lasciale così per un'ora.

4



Nel frattempo affetta e taglia a cubetti piccolissimi la mozzarella. Metti a scolare anche questi in un altro scolapasta (o su un canovaccio pulitissimo).

5

Ora puoi preparare il sugo. In una larga casseruola versa un filo d'olio extravergine d'oliva e unisci la cipolla tritata e lasciala rosolare per un paio di minuti, mescolando spesso per non farla bruciare. Poi unisci la passata di pomodoro, aggiungi un po' d'acqua e un pizzico di sale, e lascia cuocere a fuoco basso per 45 minuti.



- 6 Alla fine non dimenticare di aggiungere il basilico (fatto a pezzi con le mani).



7



In una padella metti a scaldare un po' di olio di semi e intanto sciacqua le fette di melanzane, asciugale con carta assorbente e mettile nell'olio bollente. Dopo 2/3 minuti di cottura scolale su carta assorbente. Fai così con tutte le fette.

8



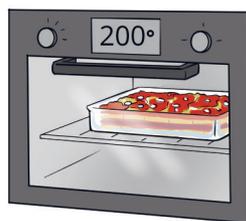
Poi metti un cucchiaino di sugo in una pirofila e forma il primo strato mettendo le fette di melanzane in orizzontale. Aggiungi un po' di parmigiano, un pizzico di pepe nero e versa dei cubetti di mozzarella. Infine versa ancora un po' di sugo.

9



Fai adesso la stessa cosa con un secondo strato ma cambiando verso. Continua in questo modo cambiando a ogni strato il verso delle melanzane. Sull'ultimo strato versa la passata di pomodoro, i cubetti di mozzarella e il parmigiano.

10



Metti la pirofila in forno caldo a 200° per 40 minuti. Quando è pronta lasciala fuori dal forno qualche minuto prima di servirla.



MILLE E UNA PARMIGIANE

Esistono tantissime versioni di parmigiana. Per esempio, c'è chi prima di friggere le melanzane le mette nella farina e poi le passa nelle uova, altri addirittura usano il pan grattato. Anche nella scelta del formaggio ci sono tante possibilità: in Sicilia e in Calabria per esempio usano il caciocavallo. Oppure la mozzarella di bufala al posto del fior di latte. Potete anche trovare chi aggiunge le uova sode a fette, o la carne.



IMM DA CAMBIARE

pillole di cucina