



PARMIGIANA DI MELANZANE 366

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di melanzane
- 200 grammi di passata di pomodoro
- 60 grammi di fior di latte
- 10 grammi di parmigiano
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa preparate la salsa Fate dorare lo spicchio di aglio precedentemente sbucciato e schiacciato in metà dell'olio. Versate nel tegame la passata di pomodoro, abbassate leggermente la fiamma e girate. Non aggiungete acqua (o al massimo un filol. occorre una salsa molto densa per una parmigiana perfetta! Appena inizia a bollire aggiungete 2-3 foglie di basilico Abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Salate. Se la salsa risulta liquida, alzate la fiamma e fate asciugare sul fuoco senza coperchio.
- 2° Nel frattempo: affettate le melanzane nel verso della lunghezza tutte allo stesso spessore circa 1/2 cm Grigliate le melanzane su una piastra di ghisa bollente o padella antiaderente. Fate cuocere da entrambi i lati. Il tempo esatto dipende dalla piastra che utilizzate!
- 3° Assemblate la vostra parmigiana. Ricoprite con salsa e parmigiano. Cuocete per 30 minuti a 180° e a metà cottura irrorate la parmigiana con il restante olio (1 cucchiaino) azionate infine il grill per gli ultimi 5 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (479 g)	% AR
ENERGIA	76 kcal	366 kcal	18 %
PROTEINE	4 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	3 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	16 %
LIPIDI	5 g	25 g	35 %
GRASSI SATURI	2 g	10 g	52 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	33 %
SODIO	121 mg	578 mg	24 %