



MELANZANE ALLA PAMIGIANA

no, non ci sono melanzane fritte qui ;D

 30 minuti 1 ora e 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di melanzane tonde
- 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 8 cucchiaini da tavola [colmi] di parmigiano (80 g)
- 400 grammi di pomodori maturi

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e tagliare le melanzane a fette non troppo sottili. Grigliare le melanzane e metterle da parte, condirle con i 2 cucchiaini di olio evo sale e origano a piacere (non troppo sale!). Preparare una teglia da forno con fondo antiaderente o foderata di carta da forno e iniziare a fare degli strati della parmigiana secondo l'ordine: -prima le melanzane -poi la passata di pomodoro -spolverata di parmigiano finché non si terminano gli ingredienti. L'ultimo strato sarà quello composto dai pomodori maturi tagliati a fette conditi con i 2 cucchiaini di olio rimasti sale e origano. Infornare in forno caldo a 180°C per 30 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (479 g)	% AR
ENERGIA	52 kcal	251 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	18 g	37 %
CARBOIDRATI	3 g	14 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	12 %
LIPIDI	3 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	30 %
SODIO	38 mg	182 mg	8 %