



PARMIGIANA DI MELANZANE GUSTOSA

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
- 2 unità in busta di mozzarella di vacca (250 g)
- 4 cucchiaini da tavola [colmi] di parmigiano (40 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare e tagliare le melanzane a fette non troppo sottili. Grigliare le melanzane e metterle da parte, condirle con 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 -mozzarella a fettine -spolverata di parmigiano solo sull'ultimo strato 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 (423 g)	% AR
ENERGIA	64 kcal	271 kcal	14 %
PROTEINE	6 g	26 g	51 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	4 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	9 g	45 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	26 %
SODIO	58 mg	246 mg	10 %