



MELANZANE ALLA PARMIGIANA GRIGLATE

sono una versione leggera delle classiche melanzane alla parmigiana, con meno formaggio e grigliate anziché fritte. Si possono gustare come secondo piatto, ma anche come contorno.

 30 minuti 1 ora e 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di melanzane
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g), 1 spicchio di aglio.
- 500 grammi di salsa al pomodoro
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 80 grammi di parmigiano
- 1 cucchiaino da tavola di aceto, sale, pepe, basilico

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 1 cm circa. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, unire un pizzico di sale su ogni fetta e metterle in un colapasta ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.
- 2° Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro. Mettere in un pentolino l'olio, la cipolla e l'aglio tritati e cospargerli uniformemente sul fondo e far soffriggere per 4-5 minuti a fiamma molto dolce. Alzare la fiamma, unire la passata di pomodoro, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglie di basilico lavate e spezzettate. Mescolare bene, lasciare che riprenda il bollore e cuocere per 30 minuti a fiamma dolce, coperto.
- 3° Grigliare le melanzane. Scaldare una griglia di ghisa (o una padella antiaderente), ungerla con un filo d'olio e asciugarla con carta da cucina. Quando è ben calda grigliare le melanzane, da entrambi i lati, per circa 5-6 minuti in totale.
- 4° una pirofila da forno di media grandezza e cospargerne il fondo con parte del pomodoro. Fare uno strato di melanzane, cospargere con un filo d'olio, il pomodoro e una manciata di Parmigiano. Alternare melanzane, olio e Parmigiano finché tutti gli ingredienti non si saranno esauriti, terminando con il Parmigiano. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti circa e servire tiepida
- 5° una pirofila da forno di media grandezza e cospargerne il fondo con parte del pomodoro. Fare uno strato di melanzane, cospargere con un filo d'olio, il pomodoro e una manciata di Parmigiano. Alternare melanzane, olio e Parmigiano finché tutti gli ingredienti non si saranno esauriti, terminando con il Parmigiano. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti circa e servire tiepida

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (341 g)	% AR
ENERGIA	65 kcal	223 kcal	11 %
PROTEINE	3 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	6 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	4 g	12 g	13 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	28 %
SODIO	243 mg	827 mg	34 %