

MEDAGLIONI DI MELANZANE

Antipasto, contorno o anche come SECONDO piatto vegetariano.

 20 minuti 35 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di melanzane
- 200 grammi di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di olio EVO
- sale q.b.
- basilico q.b.
- mozzarella a fette o provola affumicata
- 50 grammi di parmigiano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare le melanzane, arrostiti su una piastra calda e lasciare raffreddare; Preparare passata di pomodoro.
- 2° In una teglia aggiungere prima il sugo e poi le fette di melanzane arrostiti e farcire con della provola affumicata, sugo e parmigiano e chiudere con un'altra fetta di melanzana con lo stesso diametro
- 3° Sistemate tutte le melanzane, aggiungere del sugo e dell'altra provola e una spolverata di parmigiano finale, infornare a 180° per 15 min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (402 g)	% AR
ENERGIA	109 kcal	436 kcal	22 %
PROTEINE	6 g	24 g	49 %
CARBOIDRATI	2 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	8 g	33 g	47 %
GRASSI SATURI	3 g	14 g	69 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	168 mg	675 mg	28 %