

CORDON BLEU DI MELANZANE

secondo piatto sfizioso e saporito, una variante dei classici cordon bleu.

 10 minuti

 55 minuti

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di melanzane
- 2 uova
- 2 cucchiaini di olio EVO
- farina q.b.
- pangrattato q.b.
- sale q.b.
- 150 grammi di prosciutto cotto
- 100 grammi di provola affumicata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare le melanzane, non troppo spesse, metterle in uno scolapasta con del sale, per 30 min, affinché rilascino un pò di acqua di vegetazione.
- 2° Una volta che le fette di melanzane si saranno ammorbidite, farcire con provola e prosciutto cotto e poi impanare, passandoli prima nella farina, nell'uovo e poi nel pangrattato;
- 3° Disporre su una teglia con carta forno i cordon bleu, aggiungere l'olio, e cuocere in forno ventilato a 200° per circa 20min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [386 g]	% AR
ENERGIA	122 kcal	472 kcal	24 %
PROTEINE	9 g	34 g	68 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	9 g	34 g	49 %
GRASSI SATURI	3 g	12 g	62 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	21 %
SODIO	248 mg	955 mg	40 %