

SFORMATO MELANZANE E PATATE

 20 minuti 50 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di melanzane
- 250 grammi di patate
- sale e pepe q.b.
- 50 grammi di parmigiano
- pane grattugiato q.b.
- 3 cucchiaini di olio EVO
- latte q.b.
- 150 grammi di scamorza o provola

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare le melanzane, non troppo spesse e grigliarle. Affettare anche le patate, preferibilmente con una mandolina e condire con sale e pepe;
- 2° Lasciare raffreddare le melanzane e poi iniziare a disporre in una teglia a strati melanzane grigliate e patate, alternando con fettine sottili di provola o scamorza;
- 3° Cospargere l'ultimo strato con parmigiano e pangrattato e aggiungere qualche goccia di latte ai lati della teglia per facilitarne la cottura;
- 4° Infornare a forno ventilato a 200° per 20-25 min circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (437 g)	% AR
ENERGIA	127 kcal	556 kcal	28 %
PROTEINE	7 g	32 g	64 %
CARBOIDRATI	7 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	8 g	35 g	50 %
GRASSI SATURI	4 g	17 g	86 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	29 %
SODIO	213 mg	929 mg	39 %