



CORDON BLEU DI MELANZANE E SCAMORZA

Non serve la carne per preparare dei buonissimi cordon bleu, qui abbiamo utilizzato delle ottime melanzane. Dosi per 4 porzioni.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 melanzane
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 120 grammi di scamorza affumicata
- 200 grammi di pane grattugiato integrale
- 1 mazzetto di basilico, fresco
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Spuntate le melanzane e tagliatele a fette alte circa mezzo centimetro. Poi grigliatele sulla piastra per un minuto abbondante da ciascun lato e lasciatele raffreddare stese in un vassoio
- 2° Affettate abbastanza finemente la scamorza, di seguito ricavate dal mazzetto una manciata di foglie di basilico.
- 3° Affettate abbastanza finemente la scamorza, di seguito ricavate dal mazzetto una manciata di foglie di basilico.
- 4° Scegliete le 16 fette di melanzana più grandi e integre, salatele leggermente e accoppiate quelle con un diametro simile. Alla fine dovete ricavare 8 coppie. Affettate le melanzane restanti, poi conditele con poco olio, sale, un filo di aceto balsamico o succo di limone e lasciatele marinare.
- 5° Farcite ogni coppia di fette di melanzana con il formaggio e qualche foglia di basilico, pressandola leggermente con le mani. Passatela prima nelle uova battute e poi nel pangrattato, impanandola con cura anche ai lati.
- 6° Adagiate i cordon bleu in una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con un filo d'olio e infornateli a 180 °C, lasciandoli dorare per 10-15 minuti. Serviteli caldi con le melanzane marinate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (308 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	362 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	19 g	37 %
CARBOIDRATI	14 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	4 g	14 g	19 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	30 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	28 %
SODIO	251 mg	774 mg	32 %