

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



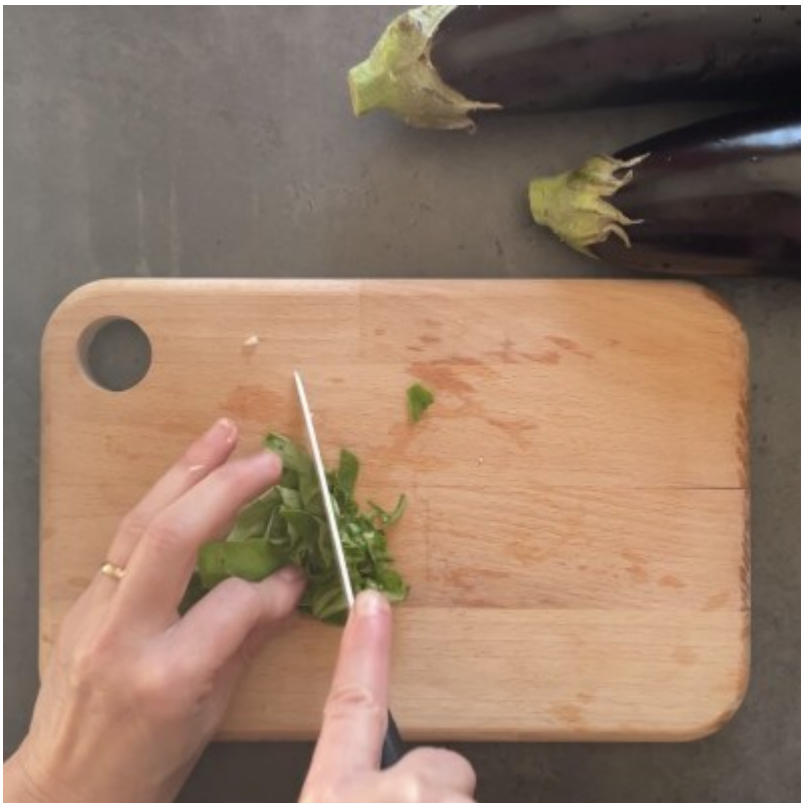
Scopri come preparare deliziose melanzane al forno, un contorno sano e gustoso. Facili da fare, perfette per ogni occasione.

INGREDIENTI PER FARE LE MELANZANE AL FORNO

MELANZANE lunghe - 2
SPICCHIO DI AGLIO 1
BASILICO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

COME FARE LE MELANZANE AL FORNO

- 1 Per cucinare delle perfette melanzane al forno, inizia preparando un trito con l'aglio e il basilico. Riuniscili in una ciotola e aggiungi abbondante olio extravergine d'oliva. Mescola bene il tutto in modo che gli aromi si amalgamino.





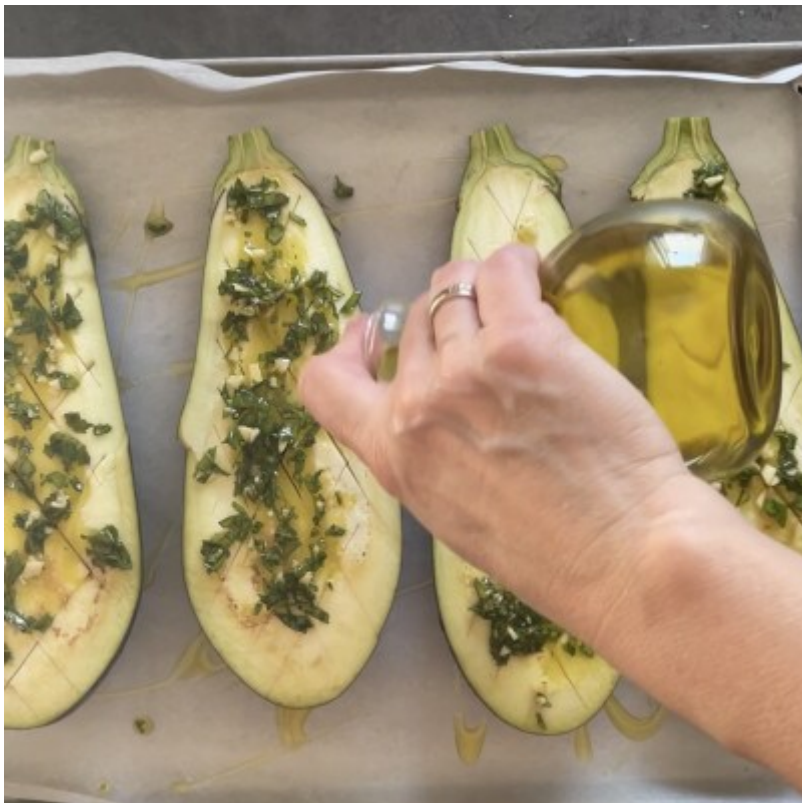
- 2 Lava le melanzane e tagliale a metà per il lungo. Fai delle incisioni diagonali sulla polpa: prima in un senso e poi nell'altro, ottenendo una sorta di griglia. Questa operazione permetterà ai condimenti di penetrare meglio nella polpa della melanzana durante la cottura.



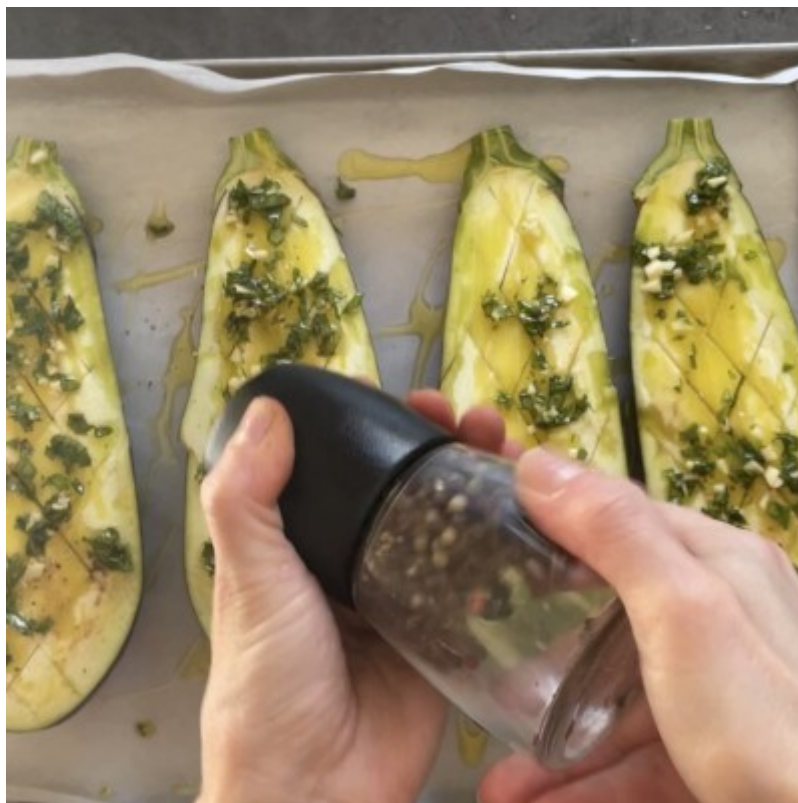
- 3 Prendi una teglia e ungi leggermente la superficie con olio extravergine d'oliva.
Trasferisci le melanzane sulla teglia, posizionandole con la polpa rivolta verso l'alto.



- 4 Distribuisci uniformemente il trito di aglio e basilico sulla superficie delle melanzane. Se l'olio non sembra sufficiente per condire bene tutte le melanzane, aggiungine un po' su ciascuna.



5 Aggiusta di sale e pepe a piacimento e inforna in forno statico, preriscaldato a 180°C. per circa 30 o 40 minuti.



CONSIGLI PER FARE DELLE MELANZANE AL FORNO PERFETTE:

Scegli melanzane mature e dalla pelle liscia e ben tesa, priva di ammaccature.

Regola la quantità di aglio e basilico in base alle tue preferenze personali. Puoi anche aggiungere altri aromi come rosmarino o origano.

Per evitare che le melanzane si asciugino troppo durante la cottura, controlla occasionalmente e, se

necessario, aggiungi un po' di olio in più.

Lascia che le melanzane cuociano lentamente a 180°C in forno statico per circa 40 minuti, finché non diventano morbide e leggermente dorate. Non cuocerle ulteriormente per evitare di seccarle.

MELANZANE AL FORNO: UNA RICETTA FACILE E LEGGERA, PERFETTA

Le melanzane al forno sono un contorno estivo sano e saporito, ideale per accompagnare una vasta gamma di piatti. **Preparare le melanzane al forno è semplice e richiede pochi ingredienti** : basta tagliarle in due, condirle con pangrattato, olio d'oliva, sale, pepe e le spezie che preferisci, e cuocerle fino a ottenere una **superficie dorata e croccante**.

Le melanzane al forno sono perfette anche come base per piatti più elaborati, come parmigiana o melanzane ripiene, oppure possono essere gustate da sole o con una spolverata di formaggio grattugiato.

Segui la nostra ricetta con guida passo dopo passo per preparare melanzane al forno che conquisteranno tutti con il loro sapore delicato e la loro leggerezza.

SE TI SONO PIACIUTE LE MELANZANE AL FORNO, PROVA ANCHE

Melanzane ripiene semplici

Parmigiana di melanzane alla napoletana

Cotolette di melanzane ripiene

Involtini di melanzane al forno

Melanzane grigliate al forno

QUESTE RICETTE