

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane alla scapece

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le melanzane alla scapece costituiscono un contorno perfetto sia in abbinamento a secondi piatti di carne o di pesce purchè non prevedano intingoli particolari poiché questo contorno ha già un quantitativo abbondante di olio e condimento da scarpettare! Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

La tecnica della scapece prevede che l'ingrediente di volta in volta preso ad oggetto della cottura venga dapprima fritto e successivamente conservato sott'aceto in aggiunta ad altri aromi come aglio e menta. In questo modo le melanzane, grazie alla presenza dell'aceto, ingrediente acido, potranno conservarsi a lungo proprio perchè i batteri non potranno proliferare in un ambiente

acido.

Questo tipo di preparazione è perfetta da consumare come contorno ma nulla vi vieta di presentarla sia come antipasto, magari in abbinamento a salumi o ad altre preparazioni in formato mignon, oppure come elemento vegetale di un ottimo panino sia farcito con salumi, che con formaggio o ancora con un hamburger.

Provate anche queste ricette con le melanzane:

[melanzane ripiene saporite](#)

[melanzane arrosto](#)

[melanzane al forno pomodoro e mozzarella](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr

MENTA 2 rametti

AGLIO 1 spicchio

ACETO DI VINO BIANCO

SALE

OLIO PER FRIGGERE

PREPARAZIONE

1 Per la preparazione delle melanzane alla scapece, per prima cosa, mettete a scaldare un'abbondante quantità di olio di semi in una padella.

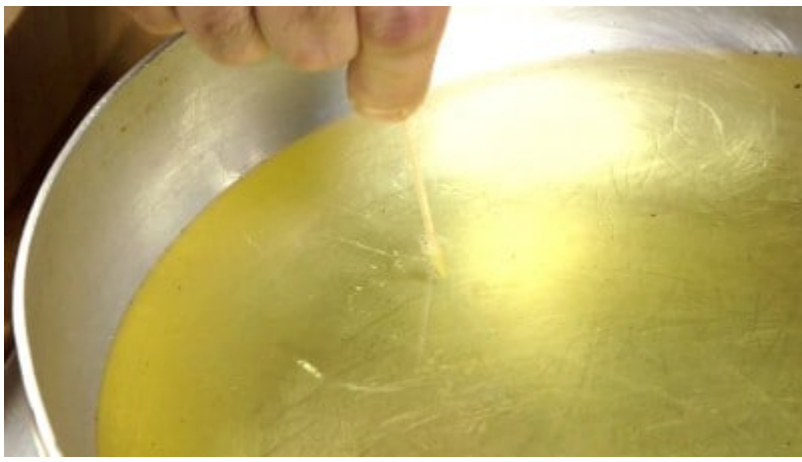
Prendete le melanzane, lavatele, rimuovete il picciolo e tagliatele dapprima a fette, poi a striscioline di media grandezza, considerate che si ridurranno di volume in cottura.



2 Prima di mettere a friggere le melanzane, controllate con uno stuzzicadenti che l'olio sia ben caldo, ovvero dovrete controllare che si formino delle bollicine tutt'intorno allo stuzzicadenti.

Un altro metodo è quello di tuffare nell'olio una briciolina di pane, se questa verrà riportata in superficie velocemente allora l'olio sarà pronto per la frittura.

Quando l'olio è caldo tuffatevi dentro le strisce di melanzane e lasciatele friggere.



3 Una volta che le melanzane avranno raggiunto la giusta doratura, scolatele.



4 A questo punto decidete voi le quantità del condimento e il recipiente dove condirle e conservarle.

In questo caso utilizzeremo dei semplici barattoli di vetro con chiusura ermetica.

5 Mettete all'interno del barattolo uno strato di strisce di melanzane, affettate delle fettine d'aglio e aggiungetele nel barattolo sopra le melanzane.

Prendete le foglie di menta, spezzettatele a mano e mettetele nel barattolo insieme alle melanzane e all'aglio. Salate con un pizzico di sale.

Proseguite nello stesso modo, fino a riempire il barattolo. Nel'ultimo strato aggiungete le foglie di menta intere e non sminuzzate.

E' importante utilizzare le melanzane sempre calde, in questo modo s'insaporiranno maggiormente.





6 Una volta che avrete riempito il barattolo, versate l'aceto di vino bianco nel barattolo e con l'aiuto di un semplice pressino da conserve, fate in modo che le melanzane siano completamente ricoperte dal liquido.





7 Chiudete ermeticamente il barattolo e lasciate riposare per almeno 24 ore.



CONSIGLIO

Per quanto tempo posso conservare le melanzane preparate in questo modo?

Le melanzane alla scapece possono essere conservate davvero a lungo perchè la conservazione sott'aceto impedisce la proliferazione batterica mantenendo le melanzane ben conservate.

Posso grigliare le melanzane piuttosto che friggerle?

Certo che si! Sicuramente il sapore finale cambierà poiché la frittura delle melanzane renderà ancora più saporito il tutto, ma se ti trovi nella necessità di alleggerire questo tipo di piatto puoi procedere tranquillamente in questo modo.

Posso modificare gli aromi utilizzati a mio gusto?

Si, anzi è consigliabile per ottenere un risultato personale e affine ai propri gusti.