

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane in agrodolce con il pomodoro

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



Le melanzane in agrodolce con il pomodoro costituisce un contorno bello impegnativo ma estremamente gustoso. Questo contorno ovviamente sarà meglio accostarlo ad un secondo piatto che riesca a reggerlo, quindi un secondo piatto importante e dal sapore deciso, altrimenti rischiereste di avere ben chiaro il sapore del contorno ma non quello della seconda portata.

Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Queste melanzane si preparano friggendo dapprima la verdura tagliata a listarelle che, una volta asciutte dall'olio in eccesso, dovranno essere ripassate in pomodoro similmente alla caponata e con l'aggiunta di aceto e zucchero per realizzare l'agrodolce che

rende questo contorno tanto interessante.

Preparate in abbondanza questo contorno perchè più ne mangerete e più ne vorrete mangiare, oltre che come contorno potrete servire le melanzane in agrodolce con il pomodoro come antipasto o anche come ingrediente dei vostri panini preferiti, infatti sono perfette con il pane, sia sottoforma di panino ma anche per fare la scarpetta se le melanzane sono servite al piatto.

INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr

POMODORI PELATI 300 gr

ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

OLIO DI SEMI per friggere -

PREPARAZIONE

- 1 Mettete un'abbondante quantità di olio di semi in una padella e fatelo scaldare. Mentre l'olio si stà scaldando, prendete le melanzane, tagliatele da prima a fette, poi da ogni fetta ricavate delle strisce.





- 2** Controllate con uno stuzzicadenti che l'olio sia ben caldo, tuffateci dentro le melanzane e lasciatele friggere.



- 3** Nel frattempo, mettete un gocciolino d'olio extravergine d'oliva in un'altra padella, accendete il fuoco e versateci dentro il pomodoro pelato frullato (potete utilizzare anche della passata di pomodoro già pronta).

Lasciate restringere bene il sugo ci vorranno all'incirca 15 minuti.



4 Appena le melanzane si saranno dorate, scolatele e trasferitele in una ciotola.





- 5 Una volta che il sugo si è ristretto, aggiungete mezzo bicchiere di aceto, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale.

Lasciate ritirare il sugo a fiamma vivace per 3-4 minuti.





6 Quando il sugo forma dei piccoli vulcani sulla superficie, aggiungete nella padella le melanzane e fate insaporire bene.

Impiattate e servite.



CONSIGLIO

Posso preparare questo contorno in anticipo?

Certo che si! Anzi potresti pensare di preparare questo contorno veramente in abbondanza

nella stagione estiva quando la melanzana è abbondante sui banchi del mercato o negli orti e quando è più buona e approfittare di questo contorno conservandolo come si fa per la passata di pomodoro in vasi di vetro creando un sottovuoto.

In questo modo potrai beneficiare della bontà delle melanzane tutto l'anno e avrai sempre a disposizione un contorno saporito con pochissima fatica.

Posso arrostitire le melanzane piuttosto che friggerle?

Potrebbe essere un'idea non completamente sbagliata anche se la cosa buona di questo contorno è che la melanzana fritta riversa nel sughetto quel po' d'olio che ha trattenuto rendendo il tutto molto saporito e goloso.

Ovviamente se per necessità devi riadattare la ricetta per renderla più leggera puoi procedere in questo modo ma se puoi provala, magari consumandola meno spesso ma nella versione originale.