

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane in agrodolce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr

ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri

ZUCCHERO 3 cucchiari da tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

Le **melanzane in agrodolce** costituiscono un contorno davvero sfizioso, gustoso e del quale non se ne avrebbe mai abbastanza! Certi è che quando i nutrizionisti parlano di mangiare più verdura probabilmente non si riferiscono a questo tipo di ricetta, infatti questa prevede che le melanzane vengano dapprima fritte e poi ripassate in padella con zucchero e aceto.

Insomma un piccola bomba calorica ma tanto tanto buona!

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane, rimuovete il picciolo e dapprima affettatele per il lungo e poi riducetele a listarelle.



- 2 Nel frattempo avrete scaldato in padella dell'olio per friggere, tuffatevi le listarelle di verdura e lasciate friggere fino a doratura.



3 Una volta ben dorate, scolatele e trasferitele in una padella. Aggiungete l'aceto e portate

il tutto a bollore.



- 4 Una volta a bollore, unite anche lo zucchero e un bel pizzico abbondante di sale. Mescolate bene e proseguite la cottura aspettando che il sughetto si riduca.





- 5 Le melanzane in agrodolce saranno pronte quando l'aceto si sarà ridotto e le melanzane inizieranno a restituire parte dell'olio assorbito.

Lasciatele raffreddare prima di servirle in tavola o prima di utilizzarle, per esempio, come farcia per un panino goloso.



CONSIGLIO

Ma se volessi preparare un secondo piatto con questa verdura, cosa mi consigliate?

Beh sicuramente devi provare le melanzane ripiene, una vera goduria!

Con che tipo di secondo piatto posso abbinare questo contorno?

Io ce le vedo bene sia con un secondo di carne che di pesce purché sia arrosto o alla piastra.