

ANTIPASTI E SNACK

Melanzane, pomodoro e mozzarella

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Questa ricetta di melanzane, pomodoro e mozzarella è proprio un modo sfizioso e fresco per utilizzare tre tra gli ingredienti più gettonati dell'estate. Si tratta di una sorta di caprese rivisitata, infatti vediamo l'aggiunta delle [melanzane grigliate](#), in più c'è una stratificazione di ingredienti che dovranno essere successivamente ripassati in forno per ottenere un effetto filante che piacerà a tutti, grandi e piccoli. Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Provate a proporli in tavola anche sul finire dell'estate, servendoli tiepidi e filanti vedrete che potrete sfruttare ancora questi buonissimi ingredienti che vi avranno fatto sicuramente

compagnia nei tre mesi più caldi dell'anno.

Arricchite il vostro menu estivo con un'altra ricetta stuzzicante: [cordon bleu di zucchine al forno!](#)

INGREDIENTI

MELANZANE LUNGHE 1

POMODORI medi - 3

MOZZARELLA da 120 g l'una - 2

BASILICO 8 foglie

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Per preparare le melanzane, pomodoro e mozzarella è proprio semplicissimo.

Come prima cosa dovrete dedicarvi con un po' di pazienza alle melanzane, forse il passaggio più lungo di tutta la ricetta.

La melanzana, infatti, andrà dapprima lavata quindi lavata a rondelle spesse circa 1,5 cm.

Se avete paura che la melanzana possa essere troppo amara, lasciatela riposare cosparsa di sale grosso per un'oretta, quindi sciacquatela e procedete con la ricetta.

2 Scaldate molto bene una griglia possibilmente in ghisa fino a renderla quasi rovente, quindi allineatevi le fette di melanzana affinché si possano grigliare a dovere su entrambi i lati.

3 Nel frattempo potrete dedicarvi anche agli altri ingredienti: lavate i pomodori ed affettateli dello stesso spessore delle melanzane, quindi circa 1,5 cm.

Procedete allo stesso modo con la mozzarella dopo averla ben scolata dal liquido di governo.

- 4 Una volta grigliate tutte le melanzane potrete procedere con la stratificazione degli ingredienti realizzando delle torrette di melanzana, pomodoro e mozzarella.

Partite da una fetta di melanzana, proseguite con il pomodoro, quindi la mozzarella e una fogliolina di basilico, ripartite dalla melanzana e alternate gli ingredienti con lo stesso ordine, chiudete con una fetta di melanzana.

Salate e pepate leggermente gli ingredienti di ogni strato.

Per essere più sicuri, fermate la torretta con uno spiedo in legno così non si sformerà in cottura.

- 5 Trasferite le torrette in teglia foderata con un foglio di carta forno, cospargetele con un filo d'olio extravergine d'oliva ed infornatele a 200°C in forno statico per circa 8 minuti o fino a che la mozzarella non risulti squagliata e filante.

- 6 Servite le melanzane, pomodoro e mozzarella ancora ben calde e filanti in tavola.