

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 70 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le **melanzane ripiene**, un modo alternativo per consumare carne. Insaporite della semplice carne macinata con la polpa di questa verdura, parmigiano, uova, ammorbidite il composto con il pane ammollato nell'acqua e utilizzate la buccia delle melanzane come contenitori.

Infornate il tutto ed il gioco è fatto, molto semplice e molto gustosa...una ricetta da consumare sia calda che tiepida nei giorni più caldi dell'estate.

INGREDIENTI

MELANZANE 2
CARNE MACINATA DI MANZO 350 gr
UOVA 1
POMODORO PELATO 250 gr
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 6
cucchiari da tavola
PANE raffermo - 2 fette
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare le melanzane ripiene, rimuovete il picciolo dalla verdura, dopo averla ben lavata ed asciugata, quindi tagliatela a metà per il lungo.



- 2 Incidete la polpa in profondità diagonalmente prima in un senso e poi nell'altro prestando attenzione a non bucare la buccia.



- 3 Allineate le metà in una teglia, ungetene la superficie, salatele ed infornatele a 180°C per circa 30 minuti.



4 Nel frattempo che le melanzane cuociono, mettete il pane in ammollo in acqua.



- 5 Sfornate la verdura e scavatela con un cucchiaio rimuovendo la polpa che conserverete in una ciotola e lasciando la buccia integra.



- 6 Frullate la polpa raccolta nella ciotola ed aggiungete la carne macinata, il prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio passato nell'apposito schiaccia-aglio ed iniziate a mescolare per amalgamare questi primi ingredienti.



7 Aggiungete, successivamente, il parmigiano grattugiato, il pane ben strizzato dall'acqua, l'uovo, il sale ed il pepe e impastate bene con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo, un po' come si fa solitamente per le polpette o il polpettone.





8 Ungete un foglio di carta forno posto in una teglia, farcite le barchette e trasferitele nella teglia.



9 Trasferite i pomodori in un bicchiere, unite uno spicchio d'aglio ed un pizzico di sale e frullate il tutto. Unite, quindi, dell'olio extravergine d'oliva.



10 Utilizzate la salsa appena realizzata per condire ulteriormente le melanzane farcite.



11 Ungete a verdura farcita in superficie, infornate a 180°C per circa 40 minuti.



12 Una volta sfornate, ungete nuovamente la superficie delle melanzane e servitele ancora calde, o se preferite aspettate per servirle tiepide, in tavola.



CONSIGLI