

MARMELLATE E CONSERVE

Melanzane sott'olio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 8 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 5 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 3 SETTIMANE DI RIPOSO



Le melanzane sott'olio sono un contorno delizioso!

Stagione di melanzane! Dopo avere fatto le melanzane al forno voglio conservare un po' di melanzane fresche. Come le facevano le nonne: ci vuole un po' di pazienza ma ne godremo tutto l'anno! Guarda la nostra raccolta di ricette sott'olio e scopri le nostre migliori ricette di melanzane.

Che poi tutto sommato di pazienza non ce ne vuole poi molta, basta scottarle e decidere con quali aromi conservarle e via all'imbottigliamento. Ma se hai fretta prova una ricetta facile e veloce: le melanzane grigliate

Se ti piacciono le melanzane, ecco altre ricette da provare:

Melanzane ripiene di carne

Caponata di melanzane

Melanzane al forno

Polpette di melanzane

Melanzane fritte

INGREDIENTI PER FARE LE MELANZANE

SOTT'OLIO

MELANZANE 5

SALE

PER LA COTTURA DELLE MELANZANE

ACQUA 11

ACETO DI MELE 500 gr

ACETO DI VINO BIANCO 500 gr

FOGLIE DI ALLORO

PEPE NERO in grani -

PER INVASARE LE MELANZANE

SOTT'OLIO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHI DI AGLIO

ORIGANO ESSICCATO

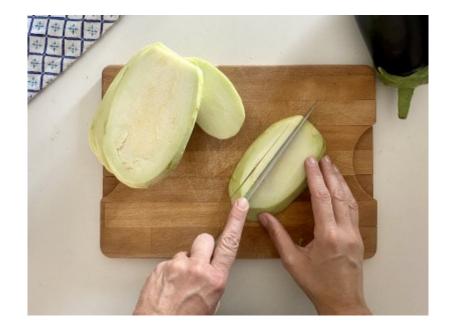
COME FARE LE MELANZANE SOTT'OLIO

Poni la melanzana su un tagliere e, con un coltello elimina il gambo spinoso. Togli anche la buccia con l'aiuto di un pelapatate. Taglia la polpa della melanzana a striscioline spesse quanto un dito.









Trasferisci le melanzane in uno scolapasta e cospargile di sale, mischia bene con le mani e lascia riposare un'oretta.





In una pentola versa l'acqua, l'aceto e il vino. Completa con qualche foglia di alloro e una manciata di pepe nero in grani e porta a bollore.









minuti e scola.

Trasferisci le melanzane cotte su un canovaccio pulito e lasciale asciugare per bene.









Pela qualche spicchio d'aglio e taglialo a metà. Metti un po' di filetti di melanzana alla base di un vasetto, aggiungi un po' d'origano, uno spicchietto d'aglio e un filo d'olio, poi schiaccia con le mani e prosegui con gli strati. Riempi tutti i vasetti fino alla fine degli ingredienti.









6 Lascia riposare mezzora le melanzane e rabbocca con altro olio per coprire completamente gli ortaggi.

Chiudi ermeticamente e conserva in un luogo fresco e asciutto.





QUANDO E COME CONSUMARE LE MELANZANE SOTT'OLIO

Per apprezzare al meglio il gusto delle melanzane sott'olio, devono passare almeno 2/3 mesi prima di consumarle.

Quando apri un barattolo di conserve fatte in casa prestate sempre ben attenzione all'aspetto che il cibo presenta dopo l'apertura, in caso di un minimo dubbio evita di consumarlo.