

SECONDI PIATTI

Parmigiana light

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI

MOZZARELLA STG - 400 gr

MELANZANE 2

POMODORI 4

BASILICO 1 ciuffo

GRANA PADANO grattugiato - 4 cucchiari da tavola

Una parmigiana light è proprio ciò che serve per conciliare salute e gusto! Un piatto unico che, rivisitando uno dei più grandi classici della cucina non solo partenopea ma italiana, riesce ad accontentare proprio tutti, dai golosi ai più attenti agli ingredienti di qualità e alla salute alimentare.

Secondo noi potrebbe addirittura essere il piatto ideale per convincere i vostri figli a mangiare un po' di verdura! Infatti, grazie alla mozzarella filante questo piatto diventa davvero irresistibile.

PREPARAZIONE

1 Lavate le melanzane ed affettatele in fette di circa 1 cm di spessore.

Nel frattempo scaldate molto bene una griglia, fino a farla diventare quasi rovente.



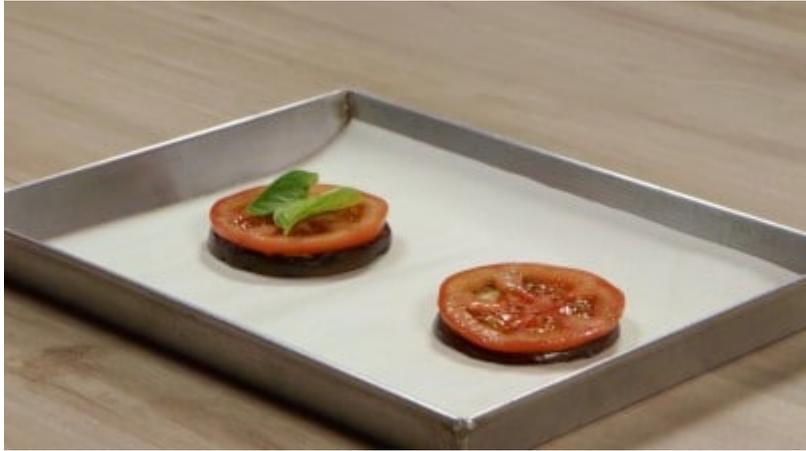
2 Grigliate le melanzane in modo uniforme su entrambi i lati e mettetele da parte.



- 3 Nel frattempo affettate, sempre considerando uno spessore di circa 1 cm, sia i pomodori che la mozzarella.



- 4 Prendete una teglia da forno ed iniziate a realizzare le vostre parmigiane monoporzione, alternando le fette di melanzana con quelle di pomodoro, foglie di basilico, mozzarella e grana grattugiato.





- 5 Passate le parmigiane in forno con il solo grill acceso e lasciate che la mozzarella si fonda alla perfezione, dovrebbero bastare 5 minuti ma date sempre un occhio.



- 6 Servite le parmigiane light ancora calde e con la mozzarella filante.

