

PRIMI PIATTI

Pasta alla norma

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + *TEMPO DI RIPOSO DELLE MELANZANE*



La **Pasta alla Norma** è sicuramente uno dei [primi piatti](#) più famosi della [cucina siciliana](#), un **trionfo di sapori semplici e mediterranei** dovuto alla presenza di **ingredienti genuini** coltivati e baciati dal sole dell'Isola. Le origini della pasta alla Norma risalgono al XIX secolo e il suo nome è un omaggio all'opera di Vincenzo Bellini, "Norma".

La Pasta alla Norma è un piatto ricco di fibre, vitamine e minerali. Le melanzane sono una **buona fonte di fibre e antiossidanti**, mentre i pomodori sono **ricchi di vitamina C e licopene**. La ricotta salata è un'ottima fonte di proteine e calcio.

La Pasta alla Norma è una ricetta dal gusto eccezionale, **molto semplice da cucinare**. Leggi la **ricetta completa** e scopri tutti i **segreti per preparare una Pasta alla Norma perfetta!**

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Caponata di melanzane](#)

[Sarde a beccafico](#)

[Riso al forno alla siciliana](#)

[Penne alla saracena](#)

[Anelletti al forno](#)

INGREDIENTI

PASTA 400 gr

PASSATA DI POMODORO 500 ml

MELANZANE 2

RICOTTA SALATA

BASILICO 5 foglie

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

COME SI PREPARA LA PASTA ALLA NORMA

1 Lava le melanzane, privale della base, tagliale a fette e poi a cubetti.

Trasferisci i cubetti di melanzana in uno scolapasta, cospargile di sale, mescolale per farlo aderire e lascia riposare per almeno mezz'ora, in questo modo il liquido di vegetazione delle melanzane viene via. Ricordati di posizionare lo scolapasta nel lavello o sopra ad una ciotola che possa raccogliere il liquido.

Trascorso il tempo previsto, sciacqua le melanzane e strizzale con le mani.





- 2 In una padella, metti a scaldare un dito di olio extravergine di oliva, quando sarà caldo versaci le melanzane strizzate e friggile, quando hai terminato ponile in un piatto in cui avrai sistemato della carta assorbente o carta per fritti.





- 3 Schiaccia uno spicchio d'aglio con il lato della lama di un coltello e fallo rosolare con un filo d'olio in un pentolino.



- 4 Aggiungi le melanzane, fai insaporire un minuto e unisci la passata di pomodoro. Condisci con qualche fogliolina di basilico, copri il tegame con il suo coperchio, abbassa la fiamma e fai cuocere per una mezz'oretta a fuoco lento, in modo che si insaporisca senza bruciare.





5 Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scola al dente e condiscila con la salsa direttamente nella padella in cui l'hai cotta.

Metti nei piatti e completa con una grattugiata abbondante di ricotta salata.



