

ANTIPASTI E SNACK

Abbraccio nel Mediterraneo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

melanzane
pomodori
aglio
zenzero
limone
ceci
olive kalamata
cous cous
pasta fillo
mozzarelline
feta
parmigiano
coriandolo
basilico
origano
sale fino e grosso
olio.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.

Cuocere una melanzana intera in forno con la buccia bucherellata.

Una volta che la melanzana risulta morbida, tagliarla a metà, recuperare la polpa con un cucchiaio, riporla in una ciotola e schiacciarla con una forchetta ottenendo una crema (questa operazione si può svolgere anche con un mixer).

Aggiustare di sale, condire con abbondante olio, succo di limone e qualche spicchio d'aglio.

Coprire la purea e lasciarla riposare in frigorifero tutta la notte.

Sempre la sera prima preparare del cous cous, seguendo le indicazioni sulla scatola.

Aggiungere al cous cous del pomodoro tagliato a cubetti e dei ceci. Infine, insaporire con del coriandolo, una grattugiata abbondante di zenzero fresco e del succo di limone.

Coprire anche questo e lasciarlo riposare tutta la notte.

Ottenere da una seconda melanzana qualche fetta lunga e tagliare il resto a cubetti, cospargere di sale grosso e lasciar riposare.

Successivamente asciugare le melanzane, infarinarle, cospargerle d'olio e cuocerle al forno.

Preparare un'insalatina con del pomodoro a cubetti e delle mozzarelline, condire con olio e sale e insaporire con del basilico.

In un'altra ciotolina, preparare un trito di olive kalamata, aggiungere delle feta sbriciolata e dell'origano.

Realizzare, infine, un cestino di parmigiano e dei rettangolini di pasta fillo (5 fogli di pasta fillo sovrapposti, spennellati di olio e infornati a 180° per circa 5 minuti).

Procedere con l'assemblaggio del piatto.

Sistemare le fette di melanzane a croce, collocare al centro qualche cucchiata di cous cous e chiudere il fagottino.

Porre nel cestino di parmigiano le melanzane a cubetti e l'insalatina di pomodori e mozzarella.

Realizzare un "millefoglie" alternando uno strato di pasta fillo, un po' di crema di melanzane e le olive mescolate con la feta.

Ho decorato con qualche foglia di basilico, delle mezze olive e dei filini di buccia di melanzana soffritta.

Ecco come risulta il piatto ultimato.