

SECONDI PIATTI

Barchette di melanzane con tonno e capperi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

MELANZANE 4

TONNO SOTT'OLIO 320 gr

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 cucchiaio da tavola

PASSATA DI POMODORO 3 cucchiari da
tavola

PANGRATTATO 20 gr

In estate si sa la verdura è in piena produzione, comprese le melanzane che si possono cucinare in mille più modi.

La cookina Angelialati ci spiega come preparare un secondo semplice e gustoso utilizzando questa verdura.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate le melanzane a metà di lungo e fatele bollire per 5 minuti in abbondante acqua. Scolatele e lasciatele raffreddare su un canovaccio.



- 2 Scavate con un cucchiaino la polpa, senza danneggiare la buccia.



3 Fate dorare l'aglio tritato nell'olio, unite la polpa delle melanzane tagliata a cubetti. Fate cuocere per dieci minuti e poi aggiungete il prezzemolo tritato e la passata di pomodoro.

Regolate di sale.





4 Aggiungete i capperi ed il tonno e amalgamate bene a fuoco spento.



5 Ungete una pirofila e trasferitevi le barchette di melanzana. Salatele leggermente e farcitele con il composto a base di melanzana e tonno.





6 Cospargetele in superficie con il pangrattato.

Infornatele, quindi, a 180°C per circa 20 minuti o a gratinatura.





7 Sfornate le barchette e servitele a piacere con ancora un filo d'olio a crudo.

