

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bruschette di melanzane

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



Le bruschette di melanzane sono un [antipasto](#) sfizioso e facile da preparare, **tipico della cucina italiana e mediterranea**. Si tratta di fette di [pane](#) abbrustolito, farcite con **melanzane cotte** in padella con **pomodori, basilico, capperi, olive** e, in alcuni casi, con aggiunta di **formaggio filante o mozzarella**. La **ricetta** che ti proponiamo oggi invece, prevede l'**esclusione del pane**, infatti useremo la **melanzana** tagliata a fette **in sua sostituzione**, in questo modo eliminiamo la parte massiccia dei carboidrati per ottenere un antipasto molto più **leggero e digeribile**.

.

Puoi servire le bruschette di **melanzane calde o fredde**, come [aperitivo](#) o come [secondo piatto](#) leggero, questa **ricetta versatile e gustosa**, si può personalizzare con altri ingredienti a piacere, senza limite alla tua fantasia.

Prova la **nostra ricetta spiegata con passo passo fotografico**, o anche le nostre [30 migliori ricette con le melanzane](#).

INGREDIENTI

MELANZANE 2

POMODORINI 20

OLIVE NERE SNOCCIOLATE

CAPPERI SOTTO SALE

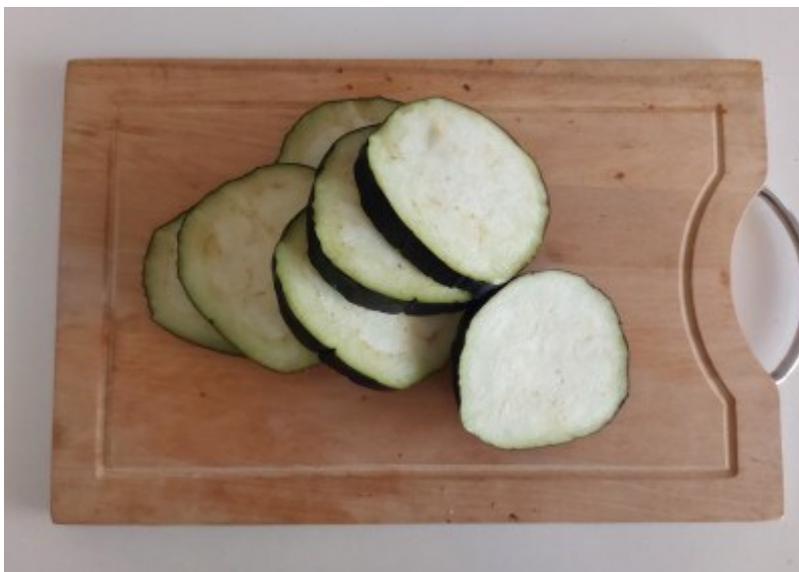
FOGLIE DI BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PREPARAZIONE

- 1 Lava le melanzane e tagliale a fette spesse circa mezzo cm. successivamente falle spurgare, cosparse di sale, tra due fogli di carta assorbente per circa 2 ore.





2 Nel frattempo trita le olive, i capperi, il basilico e taglia a cubetti i pomodorini. Scalda una padella antiaderente e, senza aggiungere olio, cuoci le verdure tritate con un pizzico di sale.





3 Scalda una griglia antiaderente e cuoci le melanzane 3 minuti per parte, man mano che le fette sono cotte spostale su un piatto da portata e poni sopra ognuna di essa un cucchiaino di verdura tritata. Finisci con un giro d'olio extravergine di oliva e servi le bruschette di melanzane ancora calde.





CONSIGLIO

Puoi anticipare la preparazione di questa ricetta, preparando in anticipo le verdure di condimento cotte e le melanzane grigliate, conserva tutto in frigo in due contenitori separati, al momento di servire assembli le bruschette e passa 5 minuti in forno sotto al grill.