

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di melanzane

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'insalata di melanzane è proprio ciò che ci vuole in una calda e assolata giornata di pieno agosto, quando tutto si vorrebbe meno che mangiare qualcosa di caldo e pesante. Potete fare questa ricetta anche giocando con un po' di anticipo, se fatta riposare è ancora meglio!

L'insalata di melanza costituisce, infatti un piatto leggero e rinfrescante da consumare come antipasto, contorno oppure anche come piatto unico se accostato ad un formaggio fresco e del pane o dei crostini. Perfetta per una cena estiva, è ideale da presentare sia come antipasto che come contorno anche solo per accompagnare una

deliziosa grigliata. Provate questa ricetta e vedrete che successo sulla vostra tavola! Se amate questo tipo di piatti estivi, ecco per voi anche un'altra idea: crostini con [peperoni](#)

## INGREDIENTI

MELANZANE 4

POMODORI 2

CIPOLLE 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SUCCO DI LIMONE 1

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane, quindi punzecchiatele con la punta di un coltello o i rebbi di una forchetta. Trasferitele in una teglia ed infornatele a 180°C per circa un'ora.





- 2** Trascorsa l'ora di cottura, sfornate le melanzane, tagliatele a metà e ricavatene la polpa scavandole con un cucchiaio.





- 3 Strizzate bene la polpa di melanzana per eliminare più liquido possibile, quindi tritatela grossolanamente; trasferitela in una ciotola.



- 4 Affettate molto finemente la cipolla ed unitela alla ciotola con le melanzane.



**5** Lavate e tagliate i pomodori a dadini ed unite anch'essi alla ciotola con le altre verdure.





**6** Tritate finemente il prezzemolo ed unitelo all'insalata di melanzane. Condite il tutto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e il succo di un limone.

Mescolate bene per condire gli ingredienti in modo uniforme.





**7** Riponete l'insalata di melanzane in frigorifero per servirla fredda in tavola.

