

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bonjan Salat - Insalata di melanzane speziate

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Se le spezie sono un punto forte della vostra cucina, o se semplicemente amate sperimentare nuovi gusti e sapori, di certo la ricetta dell'**insalata di melanzane** speziate è ciò che fa per voi.

Effettivamente questo ortaggio è buono fatto in tutti i modi e maniere, ma qui vogliamo presentarvelo abbinato a deliziose spezie che ne vanno ad esaltare il gusto. Provate questa ricetta e se le melanzane vi piacciono in maniera particolaree siete a caccia di preparazioni particolari, vi consigliamo di realizzare quelle imam: provatele, sono buonissime!

INGREDIENTI

MELANZANE medie - 3

CANNELLA IN POLVERE 2 cucchiaini da tavola

MENTA ESSICCATA sminuzzata - 1 cucchiaino da tavola

SALE GROSSO 2,5 cucchiaini da tavola

OLIO DI SEMI DI MAIS 60 ml

PASSATA DI POMODORO 750 gr

PEPE NERO ¼ cucchiaini da tè

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE a pezzetti - 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata di melanzane speziate, tagliate le melanzane in pezzetti da 1cm di spessore. Cospargetele con 2 cucchiaini di sale grosso e lasciate riposare per 15 minuti.



2 Scolatele, sciacquatele sotto l'acqua fredda così da rimuovere il sapore amaro e asciugatele bene con un canovaccio.

Scaldate l'olio in una padella e soffriggete leggermente le melanzane a fuoco moderato per 5 minuti.



3 Rimuovetele e mettetele in una ciotola finchè non si siano freddate.

Prendete una casseruola dove verserete la salsa di pomodoro, il pepe, il peperoncino, la cannella, la menta e 1/2 cucchiaino di sale.



4 Fate sobbollire il sugo a fuoco basso per 10 minuti, tempo sufficiente a far amalgamare tutti i sapori.

Versate il composto sulle melanzane e riponetele in frigorifero fino al momento di servire.



- 5** Quest'insalata può essere conservata in frigorifero per diversi giorni. Servite fredda o a temperatura ambiente.

CONSIGLIO

Come posso servirle?

Puoi metterle su dei crostoni oppure magari condirci un buon cous cous.

Quanto tempo prima posso cucinarle?

Anche un giorno prima, falle e lasciale in frigorifero.