

SECONDI PIATTI

Involtini di melanzane alla siciliana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli **involtini di melanzane** sono buonissimi! Anche se questi ortaggi sono buoni in qualunque modo li si faccia, si può dire gli involtini, siano decisamente una delle varianti più gustose. Eccezionali da soli, perfetti per accompagnare secondi di carne, fanno una gran figura e poi sono anche una ricetta furba perché si può preparare con largo anticipo, in modo da pensare ad altro poi. Se avete le melanzane da consumare, non perdetevi questa ricetta dal successo assicurato.

Se poi le amate particolarmente vi invitiamo a provare anche la ricetta delle [melanzane arrostiti](#): un grande classico che piace a tutti sempre!

INGREDIENTI

MELANZANE LUNGHE nere - 4
CARNE MACINATA DI MANZO 200 gr
UVETTA nera siciliana - 25 gr
PINOLI 25 gr
VINO ROSSO ½ bicchieri
SALSA DI POMODORO PRONTA 90 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
CIPOLLA ½
PARMIGIANO GRATTUGIATO
OLIO PER FRIGGERE
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta degli involtini di melanzane alla siciliana, per prima cosa: tagliate le melanzane a fette di circa 1 cm, nel senso della lunghezza; mettetele in uno scolapasta, tra uno strato e l'altro, cospargetele con del sale e, lasciate che perdano l'amaro per 3 ore circa, se avete poco tempo a disposizione 1 ora sarà sufficiente.
- 2 Nel frattempo preparate il ragù di carne: in una casseruola dai bordi alti antiaderente, versate un giro d'olio extravergine d'oliva e, fate prendere calore. Tritate finemente la mezza cipolla e, mettetela a soffriggere nell'olio caldo. Appena la cipolla si sarà appassita, unite in padella, la carne macinata, lasciatela rosolare leggermente. Sfumate con il vino e, a fiamma vivace fate evaporare tutta la parte alcolica, quindi unite alla carne, la salsa di pomodoro pronta, regolate con un pizzico di sale e, cuocete per circa 30 minuti; se necessario durante la cottura, aggiungete poca acqua alla volta, in maniera tale da mantenere sempre umido il ragù. Trascorso il tempo indicato per la cottura del ragù,

spegnete il fuoco, aggiungete al ragù di carne, l'uvetta (ammollata per 7-8 minuti in un scodellina con dell'acqua), i pinoli e il parmigiano grattugiato.

- 3** Asciugate bene le fette di melanzane. Portate a temperatura in una padella l'olio per friggere, all'incirca 180°C e, friggete le fette di melanzane, poche per volta, brevemente. Quindi scolatele e, lasciatele freddare ed eliminare l'olio in eccesso.
- 4** Posizionate le fette di melanzane fritte su di un tagliere. Su ogni fetta di melanzana mettete un cucchiaino di ragù, avvolgete e proseguite nello stesso modo con tutte le fette di melanzane.
- 5** Mettete gli involtini di melanzane alla siciliana, all'interno di una pirofila, cospargeteli con il ragù rimasto e, con una generosa manciata di parmigiano grattugiato. Trasferite in forno statico preriscaldato a 200°C e, cuocete 10 minuti circa; quindi sfornate e servite.

CONSIGLIO

Con quale olio mi consigli di friggere?

Con un buon olio di semi di arachide o girasole.

Potrei fare gli involtini con le melanzane arrostiti?

Certo che sì verranno di certo più leggere.

Quanto tempo prima posso preparare gli involtini?

Anche la mattina per la sera, lascia in frigo e prima di servire metti in forno a gratinare.