

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Involtini di melanzane e peperoni

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'estate ci propone dei prodotti della terra meravigliosi, ed è per questo che vogliamo proporvi la ricetta degli **involtini di melanzane e peperoni**, che vi aiuterà ad usare questi due ingredienti in maniera eccellente! Quando si tratta infatti di realizzare piatti con questi due ortaggi si può senz'altro dar via libera alla fantasia! Questa ricetta è sì semplice ma l'effetto è proprio saporito e sarà un piatto gradito da chi potrà gustarlo. Per noi è perfetto per una cena estiva, poiché si può preparare anche in anticipo.

Provate questa ricetta e se amate questo tipo di portate vi consigliamo di provare anche la ricetta

della teglia di peperoni, melanzane e patate al forno:
favolosa!

INGREDIENTI

80 g pangrattato
4 pomodori maturi
2 melanzane lunghe
2 peperoni
olio
prezzemolo
aglio
basilico
sale

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta degli involtini di melanzane e peperoni vi consigliamo di disporre su un piano di lavoro tutti gli ingredienti in modo da averli sottomano e non perdere tempo.



- 2 Tagliate le melanzane a fette nel senso della lunghezza e grigliatele, salandole via via che le mettete in un piatto.



- 3 Lavate e pulite i peperoni, riduceteli in falde e poggiateli sul piatto crisp con la pellicina rivolta verso il basso.

Cuocete nel microonde con la funzione crisp per una decina di minuti.





- 4 Mettete i peperoni in un contenitore a chiusura ermetica e lasciateli freddare prima di spellarli.





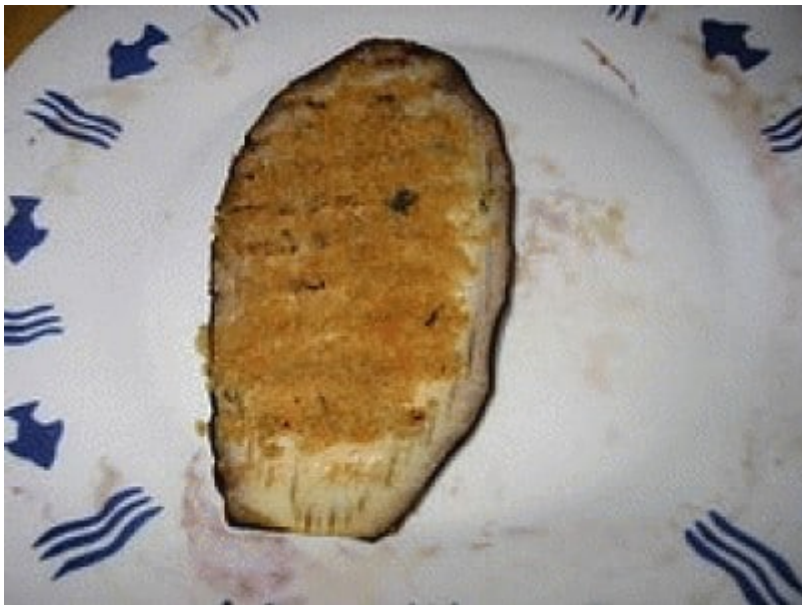
5 Mettete un po' d'olio in una padella larga, unite l'aglio e il prezzemolo tritati, il pangrattato ed un po' di sale e fate abbrustolire un paio di minuti.





- 6 Poggiate una fetta di melanzana grigliata su un piatto, stendeteci sopra un cucchiaino di pangrattato tostato, poggiateci sopra una falda di peperone, salatela e cospargetela con un altro po' di pangrattato.

Arrotolare la fetta di melanzana e chiudete l'involentino con uno stuzzicadenti.





- 7 Servite gli involtini freddi o tiepidi, accompagnati con pomodori maturi tagliati a cubetti conditi con aglio, basilio, olio e sale.



8 In alternativa potete servirli caldi, dopo averli ripassati in padella con del sugo.



CONSIGLIO

Ho delle melanzane fritte, potrei utilizzare quelle?

Certo che sì! Sarà più calorico ma decisamente ottimo!

Potrei aggiungere della mozzarella all'interno dell'involtino?

Sì ci sta benissimo, ma fai in modo che non sia troppo acquosa!

Posso prepararli prima?

Sì certo, essendo buoni anche reddi, puoi tranquillamente prepararli prima.

