

SECONDI PIATTI

Involtini di melanzane super veloci

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli involtini di melanzane super veloci sono una ricetta davvero eccezionale, di quelle da considerare come un asso nella manica di chi come noi, vuole stupire sempre a tavola con qualcosa di particolare ma non troppo elaborato. Le melanzane poi si sa, sono davvero un prodotto della terra tra i più eccellenti e graditi, il loro gusto gradevolissimo le rende speciali e ben si prestano alle più disparate ricette. Per questo motivo abbiamo selezionato questa ricetta che ci è stata lasciata sul forum da Cameron, una utente, e per la sua semplicità abbiamo voluto riproporvela! Ovviamente grazie alla loro conformazione, le fette di melanzana sono adatte a contenere qualunque tipo di ingrediente, ed è per questo che la ricetta che segue è

semplicemente uno spunto dal quale partire e creare sempre piatti diversi. Se amate particolarmente questo ingrediente, vi proponiamo di realizzare anche la ricetta delle [melanzane in padella](#): un contorno favoloso!

INGREDIENTI

salsiccia a fette
melanzane
olio
pomodor

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta degli involtini super veloci di Cameron assicuratevi di recuperare tutti gli ingredienti. Questa ad esempio è la salsiccia utilizzata per questa ricetta.



- 2 Quindi a questo punto potete procedere con i vari passaggi. Tagliare le melanzane molto sottili e farcirle con la salsiccia.
Mettere le melanzane farcite in un taglia con dell'olio e un po' di pezzettoni di pomodoro.
Infornare a 190°C per circa 30 minuti.



cameron



cameron



cameron



CONSIGLIO

Non devo prima arrostitire le melanzane?

No, in questo caso cuoceranno in forno grazie al sughetto, importante è che tu non le tagli troppo doppie.

Potrei utilizzare anche melanzane fritte che ho in surgelatore?

Certo, verrà un piatto più pesante e calorico ma di certo buonissimo!

Posso surgelare una porzione avanzata?

Certo, mettila in un contenitore adatto agli alimenti e vai tranquilla.