

ANTIPASTI E SNACK

Involtino di melanzane alla parmigiana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'involtino di melanzane alla parmigiana è un antipasto da servire caldo, per gustare tutta la cremosità del cuore di mozzarella. Ideale come antipasto, l'involtino di melanzane alla parmigiana è perfetto anche per arricchire un buffet! Come lo sono le [melanzane sott'olio](#), che ti permettono di averle sempre gustose anche fuori stagione. Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Provate anche la versione con [guancia e caciocavallo](#)

, super sfiziosa!

INGREDIENTI

MELANZANE lunghe - 2

POMODORO PELATO 400 gr

MOZZARELLA 200 gr

ORIGANO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50

gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

SALE

PREPARAZIONE

1 Scaldate molto bene una griglia possibilmente in ghisa.

Affettate abbastanza finemente le melanzane per la loro lunghezza e ponetele a grigliare sulla griglia.



- 2 Scaldate dell'olio extravergine d'oliva in una padella e unitevi due spicchi d'aglio in camicia schiacciati.



- 3 Quando l'olio inizierà a sfrigolare, unitevi i pomodori pelati, regolate di sale e lasciate cuocere fino a che la salsa non si sarà ridotta.



- 4 Rimuovete gli spicchi d'aglio dalla padella e frullate la salsa per renderla più vellutata; insaporite con dell'origano.



- 5 Disponete le fette di melanzane grigliate sul piano di lavoro ben allargate, salatele,

conditele con poco olio, adagiatevi sopra poca mozzarella tritata e arrotolatele.



- 6 Trasferite gli involtini di melanzane su di una placca da forno rivestita di carta da forno leggermente unta, ungete e salate anche la superficie degli involtini.



7 Cospargete gli involtini con del parmigiano grattugiato.



8 Infornate gli involtini a 180°C (con il grill acceso) per circa 10 minuti o fino a gratinatura.



9 Servite gli involtini su di una base di salsa al pomodoro aggiungendo dell'altro origano e qualche fiocchetto di sale.



NOTE

La parmigiana è un vero e proprio microcosmo culinario, fatto di mille varianti e accorgimenti diversi a seconda di chi la prepara. Gastronomicamente, per parmigiana si intende la preparazione delle melanzane con formaggio e pomodoro, una ricetta che si perde tra il 1600 e il 1700 italiano e che si lega strettamente a quei primi passi di globalizzazione culinaria fatti dopo la scoperta delle Americhe, a cui si deve la presenza dei pomodori sulle tavole di tutto il mondo. Il pomodoro resta uno degli elementi base di questa ricetta, mentre il formaggio varia a seconda della regione in cui la ricetta viene preparata. Si suppone che la ricetta della parmigiana sia una evoluzione pratica di preparazioni in cui venivano utilizzate zucca e zucchine, ma quando ci si rese conto del potenziale cotto delle melanzane si cominciarono a sostituire nella ricetta. Le melanzane infatti a differenza delle zucchine, hanno una capacità di assorbimento dei grassi molto più elevata e questo implica un sapore molto più concentrato e ricco non inficiato dalla cottura ne' dalla presenza di formaggi.