

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane all'insalata

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + *24 ORE DI RIPOSO*



INGREDIENTI

MELANZANE LUNGHE tipo Napoli - 8

PREZZEMOLO manciata - 1

BASILICO manciata - 1

SPICCHIO DI AGLIO 1-2 -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

abbondante -

SALE

PREPARAZIONE



2 Mettete una bistecchiera su fiamma media.



3 Coprite con un foglio di carta forno.



4 Lavate le melanzane e mettete sulla bisticchiera.



5 Fatele cuocere girandole ogni tanto su tutti i lati fin quando toccando con il dito o una forchetta non risulteranno morbide.



6 Una volta pronte prendete un sacchetto di carta.



7 Mettete le melanzane calde all'interno del sacchetto.



8 Fate raffreddare per 30 minuti.

Aprite le melanzane a metà.



9 Togliete la polpa.



10 Mettetela in una ciotola.



11 Sfilettate la polpa.

Tritare l'aglio, il prezzemolo ed il basilico.

Condire le melanzane con sale, olio, aglio, prezzemolo e basilico.



12 Lasciate riposare in frigo 24 ore.

