

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane alla campagnola

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



In estate l'orto e la campagna ci regala dei prodotti meravigliosi come le zucchine le melanzane, magari da fare [sott'olio](#), e i peperoni. Ecco quindi che vogliamo darvi una ricetta sfiziosa con uno di questi ortaggi: melanzane alla campagnola!

Se cercate un'idea che sia semplice ma gustosa e perfetta da abbinare sia a secondi di carne che di pesce, le **melanzane alla campagnola** allora fanno proprio al coaso vostro. Semplici da fare, sono furbissime perché possono essere anche preparate in anticipo, anzi, se riuscite a farle riposare un po' sono di certo ancora più buone e saporite. Una ricetta perfetta per una cena in estate, ma sono

perfette anche per farcire panini o per essere abbinata a carni o pesci alla griglia.

Se amate le melanzane in modo particolare e cercate sempre nuovi spunti e proposte per farle nel migliore dei modi, vi consigliamo anche un'altra ricetta imperdibile: che ne dite di fare anche questi [involtini](#) favolosi?

Qui di seguito anche altre idee gustose:

[Melanzane al forno pomodoro e mozzarella](#)

[Melanzane gratinate al forno](#)

[Melanzane al funghetto](#)

[Melanzane alla menta](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 4

ACETO DI VINO BIANCO 30 ml

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 ml

MENTUCCIA

ORIGANO ESSICCATO

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate le melanzane ed affettatele non troppo sottili.

Scaldate molto bene una griglia, quindi fatevi arrostitire le fette di melanzane con un po' d'olio e sale.



2 Trasferite le melanzane arrostite su di un vassoio da portata e mettetele da parte.

Fate scaldare in padella l'olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere l'aglio schiacciato.

Non appena l'aglio inizierà a colorirsi, aggiungete lo zucchero e l'aceto alla preparazione; lasciate insaporire giusto un minuto.





3 Spegnete il fuoco sotto il condimento agro-dolce e versatelo direttamente sulle melanzane.

Distribuite, infine, sulle melanzane l'origano, la mentuccia tritata ed il peperoncino tritato.

Lasciate riposare il tutto per un paio d'ore prima di servire cosicchè le melanzane abbiano il tempo d'insaporirsi per bene.



