

ANTIPASTI E SNACK

Melanzane allo yogurt

LUOGO: Asia / Siria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

MELANZANE grosse - 2

YOGURT 1 tazza

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ¼

tazze

SALE 1 cucchiaino da tè

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREPARAZIONE

1 Sbucciate le melanzane e affettatele molto finemente.



2 Cospargete, ora, una piccola quantità di sale su ciascuna fetta così da far fuoriuscire il liquido di vegetazione. Questo passaggio eviterà che le melanzane assorbano troppo olio durante la frittura.

Friggete, quindi, le fette di melanzana nell'olio d'oliva fino a doratura.



3 Rimuovetele dall'olio e fatele asciugare dall'olio in eccesso su alcuni fogli di carta assorbente.



- 4 Tritate le fette di melanzane fritte al coltello, oppure schiacciatele con una forchetta il risultato non dovrà essere troppo liscio perciò è sconsigliato l'utilizzo del frullatore.



- 5 Incorporate lo yogurt e l'aglio schiacciato.



6 Amalgamate bene gli ingredienti, regolate di sale e servite.