

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane arrosto

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Quando arriva l'estate, non c'è nulla di più buono di un bel piatto di melanzane arrosto. Semplici da fare, piacciono a tutti e non richiedendo grossa abilità in cucina, sono perfette per chi vuole portare a tavola un contorno saporito senza star troppo tempo dietro alla preparazione. Procuratevi delle belle melanzane grosse e il gioco è fatto! Con il battuto di aglio e olio verranno davvero saporite! Prova anche le imbattibili [melanzane sott'olio](#). Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta. Se amate come noi questo ingrediente, vi

consigliamo di realizzare anche le [melanzane alla scapece](#) e le [melanze grigliate](#)!

INGREDIENTI

MELANZANE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8
cucchiari da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

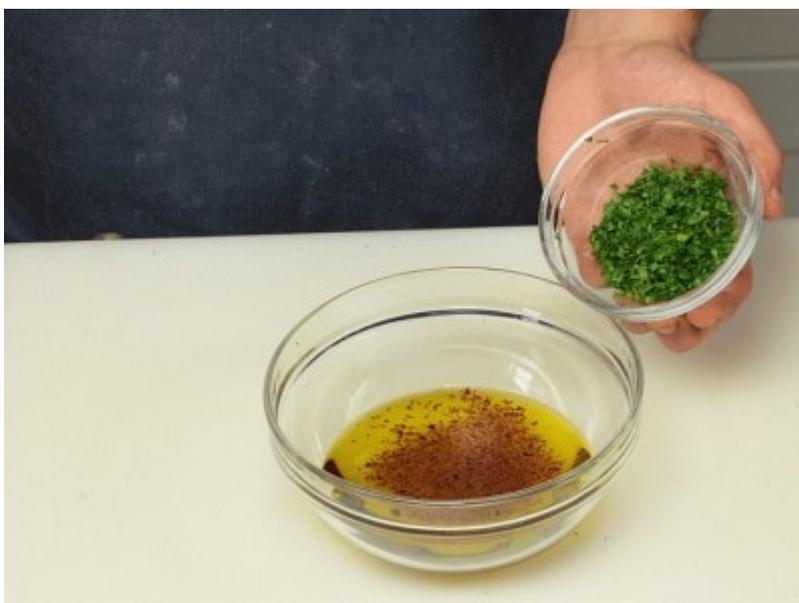
SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREPARAZIONE

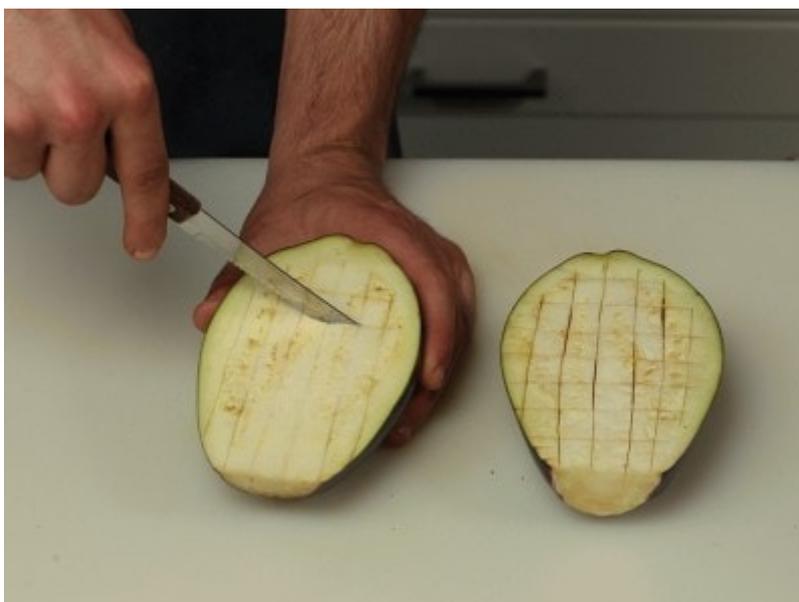
- 1 Versate l'olio extravergine d'oliva in una ciotola ed unitevi il prezzemolo tritato, l'aglio tritato, il peperoncino ed il sale; mescolate per amalgamare gli ingredienti e mettete da parte a macerare.





2 Lavate e spuntate le melanzane, quindi tagliatele a metà nel senso della lunghezza.

Incidete profondamente la polpa in orizzontale ed in verticale.



3 Adagiate le melanzane in una teglia da forno foderata con della carta forno ed irroratele con l'olio aromatizzato preparato in precedenza.



4 Infornate le melanzane a 180°C per circa 30 minuti o a cottura completa.



5 Servitele sia calde che tiepide.

Se volete arricchire la preparazione potrete aggiungere alle melanzane, dopo averle condite con l'olio aromatizzato, dei tocchetti di pomodoro spellato.

NOTE

Ricetta fornita dall'Azienda Autonoma di Soggiorno e Turismo di Sassari