

ANTIPASTI E SNACK

Melanzane con yogurt

LUOGO: *Asia / Libano*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

MELANZANE grandi - 2

YOGURT intero - 240 ml

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE 1 cucchiaino da tè

OLIO DI SEMI PER FRITTURA 500 ml

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 per frittura 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.