

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane imam

LUOGO: **Europa / Grecia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

MELANZANE 6
CIPOLLE 5
SPICCHIO DI AGLIO 10
POMODORI 5
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2,5
tazze
SALE
PEPE NERO

Fare la ricetta delle melanzane imam, sarà come fare un viaggio nei gusti e nei sapori mediorientali. Si tratta infatti di una ricetta a base di melanzane chiamata anche imam svenuto dove oltre alle melanzane stesse troviamo tanta cipolla, pomodoro e olio. Una ricetta da provare assolutamente anche perché questi ortaggi sono buonissimi sempre e tanto versatili, quindi non dovete perdere l'occasione di farli in questa versione.

Se vi piacciono tanto poi, vi invitiamo a provare anche la ricetta di quelle in [agrodolce!](#)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare le melanzane imam lavate bene le melanzane e togliete il picciolo. Tagliare le melanzane in due per la loro lunghezza, e fare delle incisioni ad x all'interno delle melanzane, e salatele. Mettete 1 1/2 tazza d'olio in un tegame e friggete le melanzane da tutte le parti. Toglietele, svuotate leggermente della polpa interna, e disponetele nella teglia. Vuotate nel tegame il rimanente olio. Pulite le cipolle e tagliatele a grandi fette. Pulite anche l'aglio e ogni spicchio dividetelo in 3 o 4 parti. Mettete le cipolle e l'aglio nel tegame e fateli rosolare, poi aggiungete i pomodori pelati e tritati, il prezzemolo, il sale e il pepe. Lasciate bollire gli ingredienti insieme per un po' e fate addensare. Quindi, con questa salsa, riempite le melanzane dalle incisioni che avevate fatto. Vuotate nella teglia tutto il rimanente della salsa, aggiungete 1 1/2 tazza d'acqua e fate cuocere per circa 1 ora al forno.

CONSIGLIO

Posso consumarle anche il giorno dopo?

Si andranno benissimo se conservate in frigorifero.

Posso farle anche in padella?

Sì ma magari utilizza delle melanzane più piccole e copri con un coperchio adeguato.