

SECONDI PIATTI

# Melanzane parmigiano versione light

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

Melanzane  
pomodori  
olio d'oliva extravergine di oliva  
1 mozzarella di bufala  
parmigiano reggiano grattugiato  
basilico  
sale.

## PREPARAZIONE

- 1 Lavare e pulire le melanzane, quindi tagliarle a fette sottili. Arrostarle sulla griglia. Lavare i pomodori, sbucciarli, eliminare anche i semi e tagliarli a cubetti grossolani.



- 2 Mentre le melanzane si abbrustoliscono, cuocere i pomodori a fuoco normale e al naturale, senza aggiungere nient'altro.



- 3 Mentre i pomodori si raffreddano foderare una pirofila da forno con le melanzane lasciandole abbondantemente debordare. Quando i pomodori saranno freddi, togliere l'acqua in eccesso che si sarà formata e condire con 2 cucchiari di olio e un po' di sale.



4 Ricoprire le melanzane con il composto di pomodoro e aggiungere delle foglie di basilico.



5 Ricoprire il pomodoro con la mozzarella di bufala ben sminuzzata.





6 Richiudere con le melanzane stesse.



7 Infine, spolverare di parmigiano e mettere in forno caldo per 15 minuti. Far riposare per 5 minuti prima di servire.

NOTE