

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene di carne

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **60 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO



Se sei alla ricerca di un **secondo piatto** tradizionale, umile e **autentico** della **cucina italiana**, le "**melanzane ripiene di carne al forno**" sono ciò che stavi cercando. Questa **ricetta** è un **classico della gastronomia italiana**, una combinazione perfetta di **sapori mediterranei**, un matrimonio ben riuscito tra melanzane mature, carne macinata di prima qualità e una selezione di **ingredienti tipici e genuini**.

Segui la nostra ricetta con passo passo per portare in tavola queste deliziose **melanzane ripiene di carne**, se ami le [ricette di verdure ripiene](#) devi provare anche queste ricette:

[Verdure ripiene di carne](#)

[Zucchine ripiene di carne](#)

[Pomodori ripieni alla siciliana](#)

[Patate ripiene](#)

[Pomodori ripieni di riso al forno](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 5

MACINATO MISTO 500 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 5 cucchiaini da tavola

PANE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiaini da tavola

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lava le melanzane e tagliale nel senso della lunghezza, scavane delicatamente la polpa lasciando uno spessore di circa mezzo centimetro sulla buccia. Non gettare la polpa scavata sar  utilizzata nella farcia.

Cospargi le "barchette di melanzane" con sale e pepe e mettile da parte.

2 In una ciotola, unisci la carne macinata con la polpa tritata delle melanzane precedentemente scavate, aggiungi il parmigiano grattugiato e il pane ammollato in acqua per pochi minuti e quindi strizzato.

Condisci il ripieno con sale e pepe nero a piacere. Mescola bene tutti gli ingredienti fino a ottenere una farcia omogenea.

3 Prendi una generosa porzione di farcia e riempine le met  di melanzane svuotate. Pressa leggermente la farcia in modo che sia compatta ma non troppo.

4 Disponi le melanzane ripiene in una teglia da forno leggermente unta con olio

extravergine di oliva, oppure ricoperta con un foglio di carta forno. Condisci le melanzane ripiene con un po' di olio extravergine di oliva lasciato cadere a filo sulla superficie ripiene delle verdure.

5 Preriscalda il forno a 180°C.

Copri la teglia con un foglio di alluminio e inforna le melanzane per circa 30-40 minuti, o finché la carne risulta cotta e le melanzane sono tenere.

6 Rimuovi il foglio di alluminio e continua a cuocere le melanzane ripiene per altri 10-15 minuti, o finché la superficie risulta dorata e croccante.

7 Sforna le melanzane ripiene di carne e lasciale raffreddare leggermente prima di servirle.

Puoi guarnire con un po' di parmigiano grattugiato extra e prezzemolo fresco tritato, se desideri.