

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane ripiene Imam Bayaldv

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Queste melanzane ripiene, chiamate anche Imam Bayald sono di origine Turca. Il loro nome significa Imam svenuto. Ora non si sa di preciso se sia svenuto per la loro bontà e opulenza o perché c'è una generosa quantità di olio che nei tempi antichi era prezioso come l'oro. Be' non vi resta che provare e dirci secondo voi il perché!

INGREDIENTI

MELANZANE 5 - 4
POMODORI 6 - 5
CIPOLLE 5
CAROTE 2
SEDANO piccolo - 1
SPICCHIO DI AGLIO 5 - 4
LIMONE 0.5 limone - 40 gr
ALLORO 1 foglia
MOLLIKA DI PANE 3 cucchiaini da tavola
PREZZEMOLO
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE ½ tazze
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare le melanzane ripiene alla turca, separate i gambi dalle melanzane e tagliatele a metà, quindi fatele soffriggere in olio caldo.



- 2 Fate imbiondire le cipolle affettate finemente nella stessa casseruola e nello stesso olio usato per le melanzane.

Aggiungete le carote grattugiate ed il sedano e quando il tutto risulterà tenero, aggiungete anche i pomodori sminuzzati, l'aglio tritato finemente, il prezzemolo, la foglia d'alloro, il pepe ed il sale.





- 3 Farcite le melanzane, copritele con i pomodori affettati e cospargete il tutto con molliche di pane e un filo d'olio.





4 Infornate a 180°C per 15 minuti, servite le melanzane fredde guarnite con fette di limone.

CONSIGLI

Questa ricetta mi sembra adatta ai vegetariani e ai vegani giusto?

Sì hai perfettamente ragione, sono adatte per chi sposa questo stile di vita.

Quanto tempo posso conservare queste melanzane ripiene?

Puoi tenerle in un contenitore ermetico, in frigorifero per 2 giorni.

Con cosa potrei accompagnare queste melanzane?

Per stemperare potresti accompagnare le melanzane ripiene alla turca con una insalata con olive e finocchi, in modo da dare freschezza e croccantezza al piatto.

Mi piacciono molto le melanzane, mi daresti altre ricette particolari?

Puoi provare le [melanzane al curry](#) e [melanzane con lo yogurt](#)