

ANTIPASTI E SNACK

Stufato di melanzane con le uova - Mirza Ghasemi

LUOGO: *Asia / Iran*

DOSI PER: *6 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



La ricetta che vogliamo darvi è quella di un grande classico della cucina iraniana: lo stufato di melanzane con le uova - Mirza Ghasemi è davvero un piatto delizioso, ideale per chi ama sperimentare sempre nuovi gusti e nuovi sapori magari realizzando qualche ricetta che va oltre i sapori mediterranei ai quali siamo abituati. Provate questo piatto molto saporito, siamo certi che vi stupirà! Se amate sperimentare, vi invitiamo a realizzare anche un altro piatto molto famoso in mediooriente, ecco come fare un ottimo [cous cous](#)!

INGREDIENTI

MELANZANE 4
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
UOVA 3
POMODORI 5
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Abbrustolite le melanzane direttamente sopra il fuoco, quindi togliete la pelle, i semi e tagliatele a pezzettini.



- 2 Immergere i pomodori in acqua bollente, quindi spellateli e tagliateli a pezzettini piccoli.



3 Tritate l'aglio.

Fate rosolare l'aglio in una padella con i bordi alti in olio, quindi aggiungere i pomodori e le melanzane.



4 Lasciate cuocere fino a che il liquido di vegetazione delle verdure risulti completamente assorbito; salate e pepate.

Spotate le verdure da un lato, creando spazio per la cottura delle uova. Aprite le uova direttamente nella padella e cuocetele strapazzate.



5 Una volta ben cotte, miscelatele alle verdure messe di lato.



6 Servite caldo in un vassoio decorato con dei pomodori.