

SECONDI PIATTI

Parmigiana light di beth82

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Questa è una variante molto leggera di parmigiana, ma dal risultato gustoso. A noi, la parmigiana light, piace più di quella con le melanzane fritte!

INGREDIENTI

MELANZANE grosse - 4
MOZZARELLA 2
PARMIGIANO REGGIANO
POMODORI PELATI IN SCATOLA 800 gr
CIPOLLE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
BASILICO 1 ciuffo
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Mettete a fare un sugo leggero di basilico, e fatelo raffinare di modo che sia bello denso. Affettate le melanzane e grigliatele. Tagliate a cubetti le mozzarelle. Nella pirofila mettete un po di sugo nel fondo e iniziate a disporre le melanzane. Aggiungere un po di mozzarella e un po' di parmigiano. Altro strato e stesso procedimento finché non finite le melanzane. Per lo strato finale di

copertura lasciare un po' di mozzarella in più e spolverare abbondantemente col parmigiano.

Infernare con forno preriscaldato a 200° finchè non si scioglie la mozzarella. Lasciare nel forno spento per 15 minuti, deve rapprendersi un po'.

Servite! Buon appetito



