

ANTIPASTI E SNACK

Parmigiana monoporzione "light"

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

1 melanzana viola
6 fette di mozzarella
100 g di prosciutto cotto
sale
salsa semplice di pomodoro
parmigiano grattugiato
pan grattato.

PREPARAZIONE

1 Preparare il sugo di pomodoro solo con un po' di cipolla e la passata, senza olio.

Tagliare a fette orizzontali la melanzana (circa 6 fette) e grigliare.

Mettere sul fondo della teglia un po' di salsa, disporre le fette di melanzana grigliata sulle quali adagerete il prosciutto cotto e poi la mozzarella.

Ricoprire ogni fetta con la salsa , spolverare con parmigiano grattugiato e pan grattato.

Infornare per 20 minuti a 180°.