

ANTIPASTI E SNACK

Pasticcio light di melanzane e patate

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

1 melanzana media
2-3 patate piccole
1/2 lattina di pomodori pelati in pezzi
1 cipolla piccola
olive nere dolci
scaglie di caciocavallo (o altro)
mollica di pane
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Rosola la cipolla con un pò d'olio extravergine in una padella antiaderente, aggiungi le patate tagliate a listarelle, sale e fai rosolare circa 10 minuti, anche coprendole, aggiungi le melanzane sbucciate e tagliate a dadini, sale e pepe (o peperoncino), copri e fai cuocere per altri 10 minuti, aggiungi il pomodoro pelato, toglila pellicina alle olive, tagliale a pezzetti piccoli e aggiungi, condisci con sale e origano e fai cuocere fino a che non raggiungano la giusta cottura. Alla fine aggiungere le scaglie di formaggio quanto vuoi,

circa 2 cucchiari di mollica grattugiata e per essere ancora più gustoso aggiungi anche un sottile. Fai stare sul fuoco altri 3 minuti fino a che non si scioglie il formaggio, servi caldo accompagnando con fette di pane tostato. E' un ottimo secondo piatto light!