

ANTIPASTI E SNACK

Piatto di erbe alla lucana

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

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



INGREDIENTI

3 cipolle grosse
sale
2 spicchi d'aglio
basilico
prezzemolo
pepe
2 pomodori
crostini di pane
olio d'oliva
2 melanzane
2 peperoni gialli.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare le melanzane, tagliarle a dadi, metterle su un piatto inclinato, salarle e lasciarle così per un'ora, affinché perdano la loro acqua amarognola. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli piuttosto sottili.

Lavare i peperoni, dividerli a metà e dopo aver tolto i semi tagliarli a listerelle. Pelare i pomodori e spezzettarli, scartando i semi. Lavare il prezzemolo e il basilico, poi tritarli insieme con l'aglio.

Versare in un tegame l'olio e soffriggervi le cipolle; quando saranno ben appassite aggiungere le melanzane lavate ed asciugate, i peperoni e i pomodori, salare, mescolare e cuocere per circa 10 minuti. Unire poi il basilico, il prezzemolo e l'aglio tritati, mescolare nuovamente e quindi proseguire la cottura a fuoco moderato, ed a recipiente scoperto, per circa 45 minuti. Servire la preparazione contornata da crostini di pane.