

SECONDI PIATTI

Barchette di melanzane al forno con tonno e capperi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Una ricetta semplicissima che si fa amare al primo morso? Le Barchette di melanzane al forno con tonno e capperi sono proprio ciò che stavate cercando. Trasferiamoci al mare con queste barchette...sia la forma che rievoca le barche che si osservano al largo, sia nei sapori: capperi, tonno che riportano subito i nostri sensi ai sapori vacanzieri, ai momenti di relax e serenità. Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Le melanzane dolci si sposano benissimo con il tonno e i capperi che hanno una spiccata sapidità!

Queste barchette di melanzane sono tutto

sommato anche semplici da preparare, in più, se ne preparate in abbondanza, potrete beneficiarne anche in giorni diversi e potrete avere sempre qualcosa di gustoso già pronto per le giornate di calura alle quali siamo abituati in estate.

Una ricetta dal risultato godurioso tutta da provare!

Se cercate poi altre ricette con le melanzane ecco per voi alcune idee da fare assolutamente:

[melanzane alla scapece](#)

[melanzane al forno](#)

[involtini di melanzane](#)

INGREDIENTI

MELANZANE STRIATE 400 gr cadauna - 2

TONNO SOTT'OLIO 320 gr

CAPPERI 120 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 25 gr

PASSATA DI POMODORO 250 gr

PANGRATTATO 20 gr

CIPOLLA 100 gr

ALICI SOTT'OLIO 1

PREPARAZIONE

1 Per realizzare questa ricetta per prima cosa lavate le melanzane, e tagliatele per il lungo.





2 Portate a bollore una pentola colma d'acqua e non appena spicca il bollore, tuffatevi le melanzane tagliate.

Fate scottare le melanzane per circa 5 minuti, quindi scolatele e lasciatele freddare. Questa operazione consentirà anche di togliere quel retrogusto amarognolo tipico di questo ortaggio.



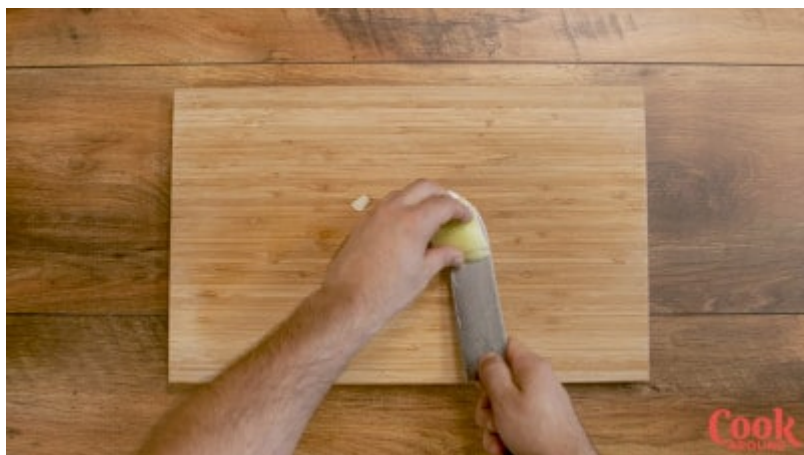
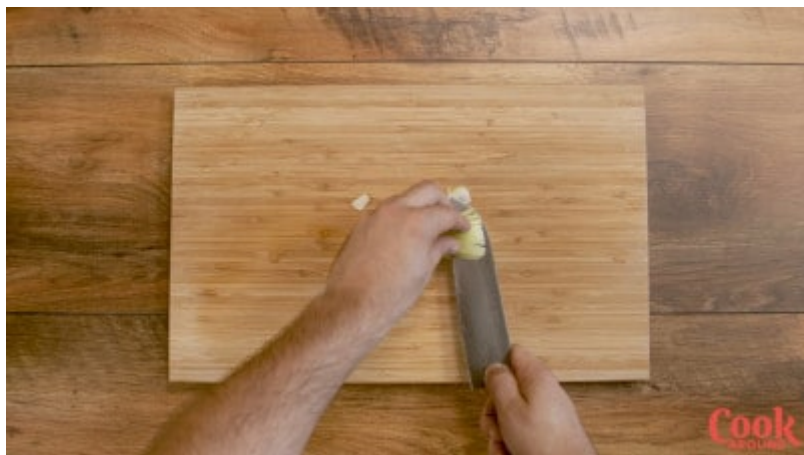


3 A questo punto scavate le melanzane.





- 4 Tritate un cipollotto e la polpa delle melanzane stesse. Premete un limone e mettetene da parte il succo.



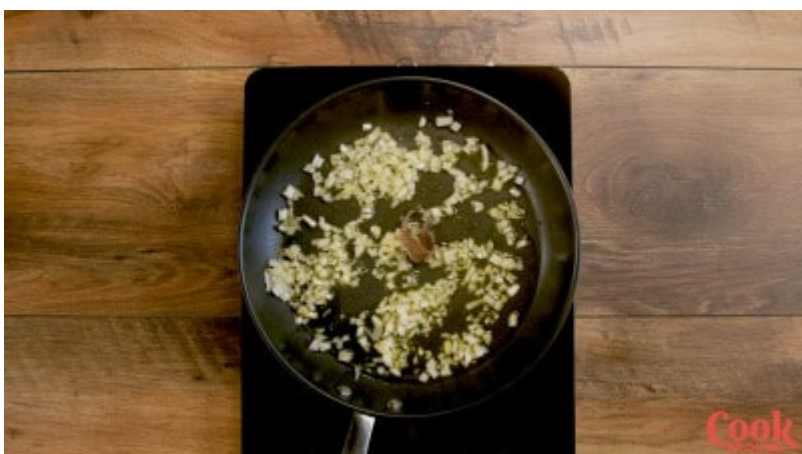
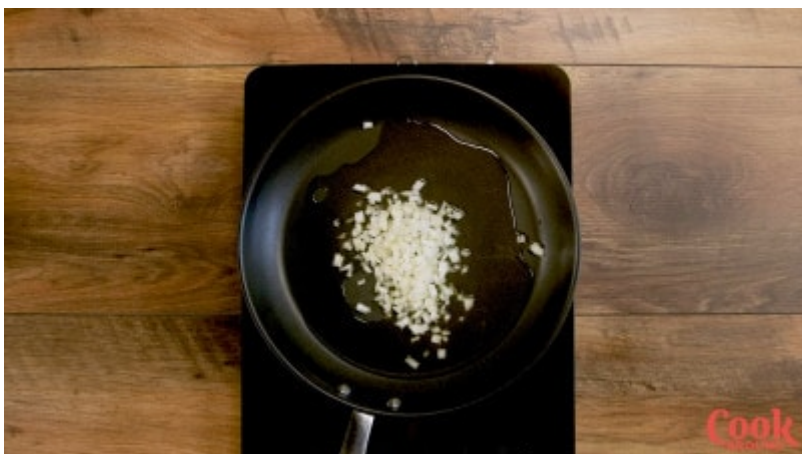




5

A questo punto cuocete la polpa con cipolla tritata con una alice sott'olio, ed unite la passata.

Fate andare 5-6 minuti a fiamma moderata ed unite i capperi l'aglio schiacciato e infine tonno. Regolate di sale e pepe.





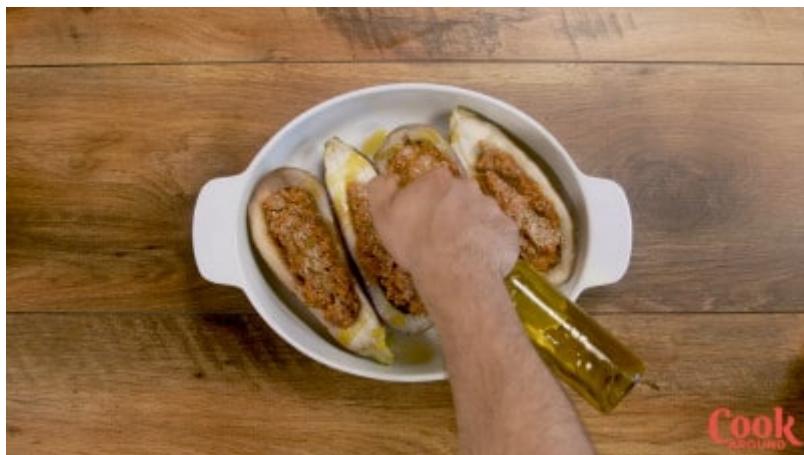


6

Salate leggermente la superficie delle melanzane.

Riempite le melanzane e coprite con pangrattato giro di olio ed in forno statico 180 per 35-40 min.





7

Intanto frullare il prezzemolo con olio sale e succo di limone.

Servite le melanzane con la salsa al prezzemolo.

