

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di melanzane

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Per noi, l'[insalata di melanzane](#) è il sapore dell'estate in un piatto. Un [contorno](#) fresco, leggero e pieno di sapore, che **si prepara con pochi e semplici ingredienti**. È la **ricetta perfetta** da servire fredda, ideale per accompagnare una grigliata di carne o del [pesce spada](#). A volte, la serviamo anche come [antipasto](#) su delle [bruschette](#) croccanti, un'alternativa più rustica e mediterranea alle classiche zucchine gratinate.

### INGREDIENTI PER L'INSALATA DI MELANZANE

MELANZANE preferibilmente le tonde viola - 800 gr  
POMODORINI DATTERINI o pomodorini ciliegino - 200 gr  
CIPOLLA ROSSA o una cipolla bianca dolce - 1  
SUCCO DI LIMONE  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE

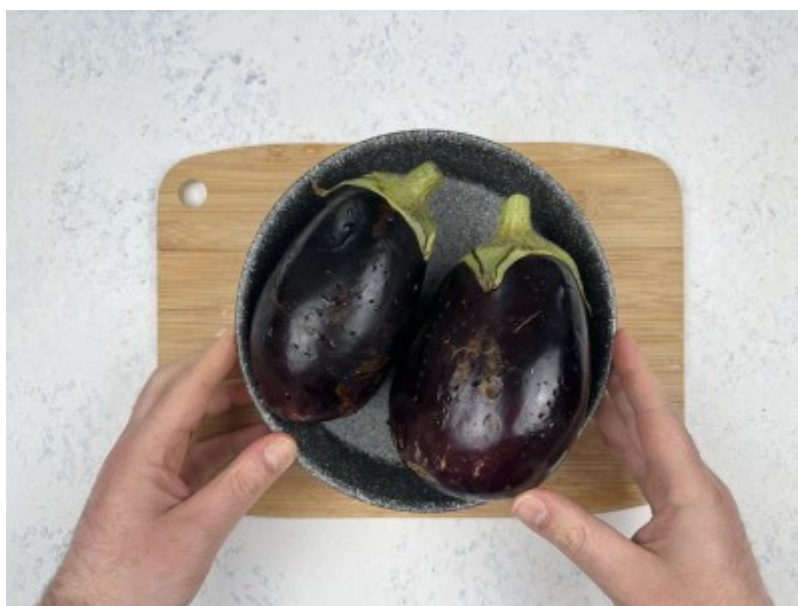
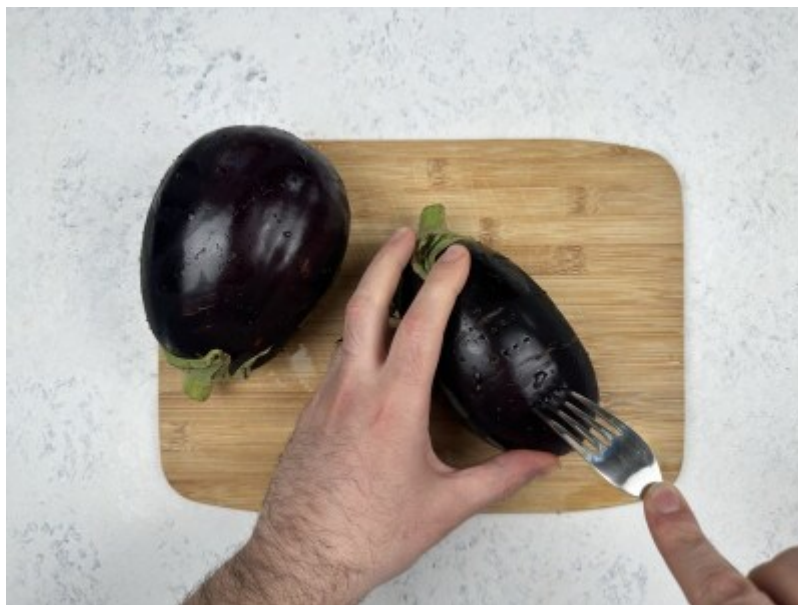
# COME SI FA L'INSALATA DI MELANZANE

**1** Per prima cosa, cuoci le melanzane. Lavale bene, poi bucherella tutta la superficie con i rebbi di una forchetta. Cuocile intere, finché la polpa non sarà diventata morbidissima. Hai due opzioni:

In friggitrice ad aria: a 180°C per circa 40 minuti.

In forno statico: a 180°C per circa 60 minuti.

Mentre le melanzane cuociono, prepara gli altri ingredienti: lava i pomodorini e tagliali in quarti, poi trita finemente il prezzemolo.





- 2 Ora, pela le melanzane. Quando sono ancora calde (ma maneggiabili), la pelle verrà via molto facilmente. Lasciale intiepidire e poi strizzale delicatamente con le mani per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso. Questo passaggio è importante per il risultato finale!





**3** Affetta finemente la cipolla. "Sfilaccia" la polpa delle melanzane con le mani o con una forchetta, oppure tagliala a listarelle. Metti tutto in una ciotola capiente e aggiungi i pomodorini e il succo di limone.





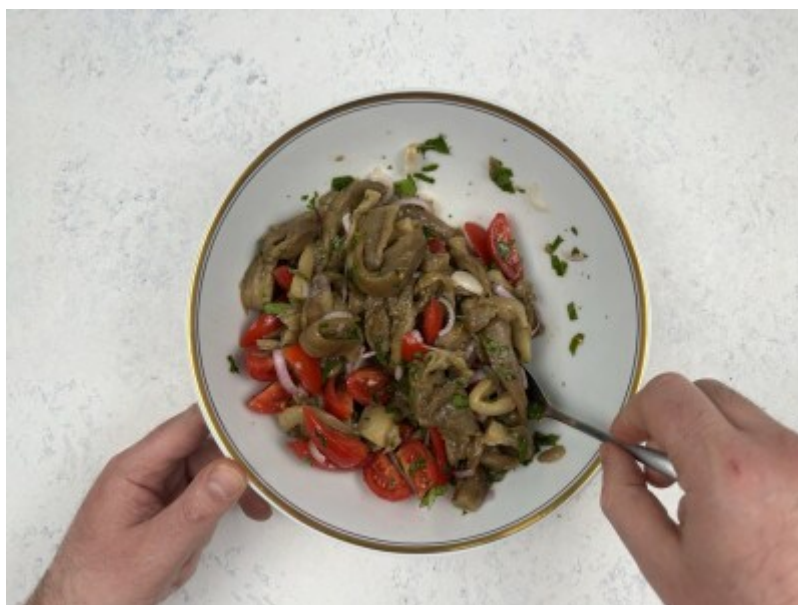
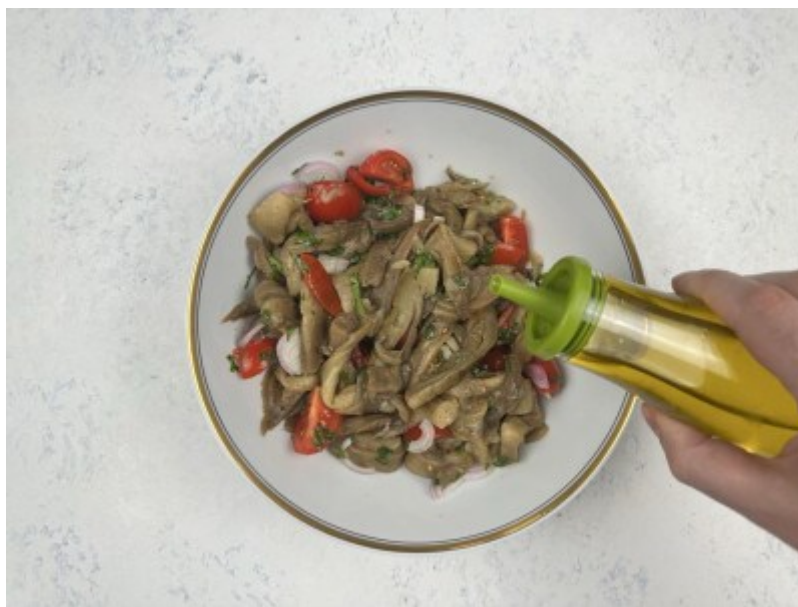
4 A questo punto, unisci il prezzemolo tritato, mescola bene e assaggia per aggiustare di

sale e pepe.





**5** Come ultimo tocco, aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e mescola un'ultima volta. Copri la ciotola e lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno mezz'ora, in modo che tutti i sapori si amalgamino alla perfezione. Servila fredda!



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'insalata perfetta, ecco i nostri trucchi.

**Il segreto della polpa:** Cuocere le melanzane intere, in forno o in friggitrice ad aria, è il modo migliore per ottenere una polpa morbida e quasi cremosa, facile da sfilacciare.

**Pela facile:** Il trucco per eliminare la pelle senza fatica è farlo quando le melanzane sono ancora calde (non bollenti!). La pelle verrà via molto più facilmente.

**Strizza bene!** Una volta pelate, è fondamentale strizzare la polpa delle melanzane per eliminare l'acqua di vegetazione. Questo passaggio eviterà che l'insalata risulti acquosa e ne concentrerà il sapore.

**Non buttare i gambi del prezzemolo:** Hai usato le foglie, e i gambi? Tritali finemente e usali per insaporire un soffritto o aggiungili a un [brodo vegetale](#). Sono pieni di sapore!

# COME SI CONSERVA L'INSALATA DI MELANZANE

Questa insalata è perfetta da preparare in anticipo, anzi, il giorno dopo è ancora più buona!

Conservalo in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 2-3 giorni.

Il riposo permetterà a tutti i sapori di amalgamarsi alla perfezione.

Sconsigliamo di congelarla, perché la consistenza dei pomodori e della cipolla crudi ne risentirebbe.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i contorni estivi e saporiti, ecco altre idee che potrebbero piacerti:

[Parmigiana di melanzane](#): Il modo più classico e ricco per gustare le melanzane, un piatto unico sontuoso.

[Caponata Siciliana](#): Un'altra insalata a base di melanzane, ma in una versione agrodolce ricca e complessa.

[Insalata di Riso](#): Il grande classico delle tavole estive, colorato, fresco e perfetto da preparare in anticipo.