

SECONDI PIATTI

Involtini di melanzane alla parmigiana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



La [parmigiana di melanzane](#) è un piatto che amiamo tutti, ma a volte il tempo è poco. Questa ricetta ne è una versione furbissima: degli involtini golosi che racchiudono tutto il sapore della [parmigiana di melanzane tradizionale](#) ma si preparano in un attimo grazie alla [friggitrice ad aria](#). È un'idea che si unisce alle tante [ricette con melanzane veloci e sfiziose](#), un'alternativa più ricca alle classiche [melanzane al forno](#) e più elegante delle [melanzane a funghetto](#).

INGREDIENTI PER FARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE ALLA PARMIGIANA

MELANZANE GRANDI 600 gr
PROVOLA 150 gr
PROSCIUTTO COTTO 100 gr
SUGO DI POMODORO 300 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO
FOGLIE DI BASILICO
SALE

COME FARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE ALLA PARMIGIANA

1 Per prima cosa, prepara le melanzane. Lavale, spuntale e tagliale a fette per il lungo, con uno spessore di circa 3-4 mm. Per renderle morbide e flessibili per gli involtini, devi prima cuocerle. Puoi farlo in tre modi:

In friggitrice ad aria: a 190°C per circa 10-15 minuti, disponendole in un unico strato (probabilmente dovrai fare più mandate).

In forno: a 180°C per 15 minuti su una teglia con carta forno.

Su una griglia: ben calda, un paio di minuti per lato.

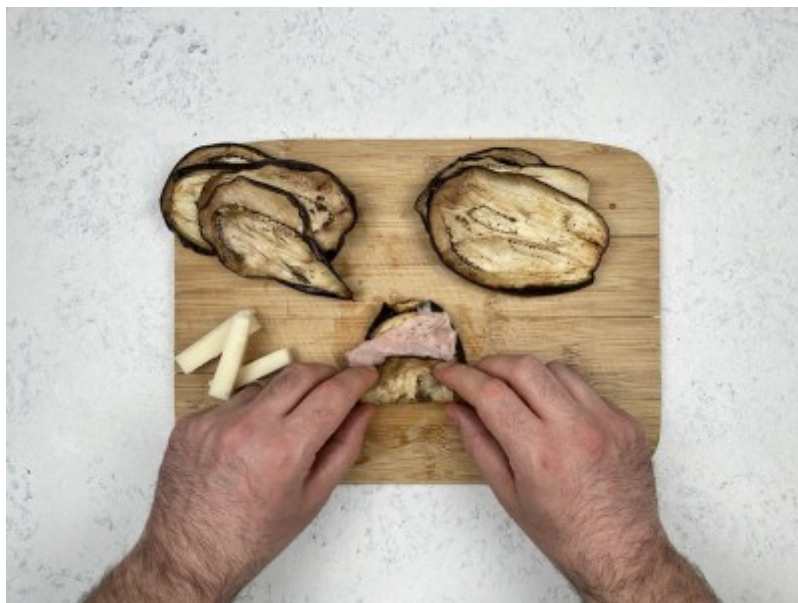
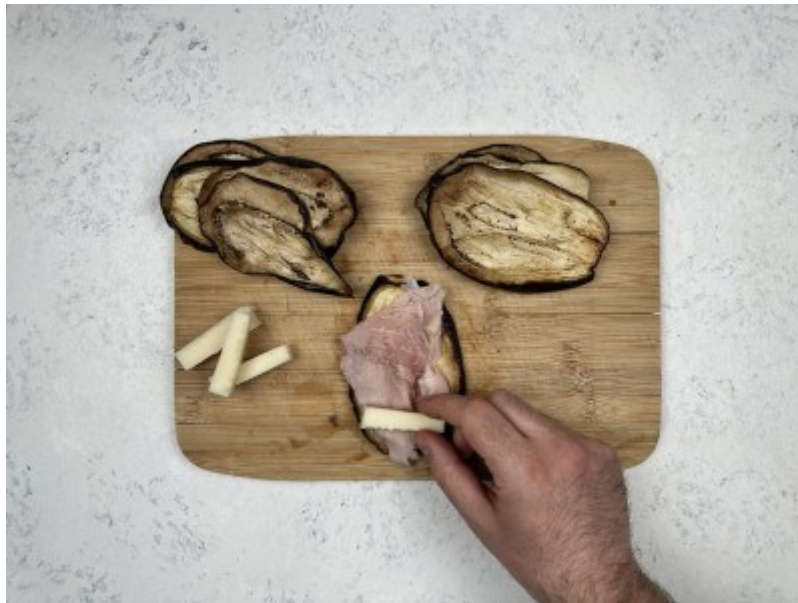
Condisci le fette con un pizzico di sale prima di cuocerle.





2 Mentre le fette di melanzana sono ancora calde (così saranno più facili da arrotolare),

farisci ciascuna con una fetta di prosciutto cotto e un bastoncino di provola. Arrotola ogni fetta su se stessa, partendo dal lato più stretto, per formare un involtino. Prendi una pirofila adatta alla tua friggitrice ad aria, sporca il fondo con un paio di cucchiai di sugo di pomodoro e disponi gli involtini uno accanto all'altro, ben stretti.





- 3 Ricopri gli involtini con il sugo di pomodoro rimasto e una generosa spolverata di parmigiano grattugiato. Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti, o finché il formaggio non sarà completamente fuso e la superficie leggermente gratinata. Sforna, completa con qualche foglia di basilico fresco e servi i tuoi involtini caldi e filanti.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per degli involtini perfetti, ecco i nostri trucchi.

La cottura delle melanzane: Cuocere le fette di melanzana in friggitrice ad aria prima di farcirle è il segreto per renderle morbide e flessibili, pronte per essere arrotolate.

Arrotolare a caldo: Farcisci e arrotola le fette di melanzana quando sono ancora calde. Saranno molto più facili da maneggiare senza romperle.

La provola, non la mozzarella: L'uso della provola è un piccolo trucco per evitare che il ripieno diventi acquoso in cottura. A differenza della mozzarella, la provola fila ma rilascia meno liquidi.

Non buttare gli scarti! Hai eliminato le estremità delle melanzane? Non buttarle. Tagliale a cubetti e usale come base per un sugo saporito, perfetto per una [pasta alla norma](#).

COME CONSERVARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE ALLA

Questi involtini sono ottimi anche il giorno dopo. Conservali in frigorifero per un paio di giorni e scaldali per qualche minuto in forno o nella friggitrice ad aria per far tornare il formaggio filante.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le melanzane e le ricette sfiziose, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Polpette di melanzane: Un altro modo goloso per gustare questo ortaggio, perfette per un aperitivo.

Melanzane ripiene di carne: Un secondo piatto ricco e sostanzioso, un classico della cucina casalinga.

Babaganoush: Una crema di melanzane affumicata, di origine mediorientale, deliziosa spalmata sul pane.