

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Melanzane Imam Bayildi



Le **Melanzane Imam Bayildi** sono un delizioso piatto che affonda le proprie origini nella cucina Turca, ma che poi per sua bontà si diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo e infatti oggi è molto consumato in Grecia. Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Si tratta di certo di uno tra i più conosciuti e apprezzati piatti della cucina Medio Orientale, e i segni per riconoscerne l'appartenenza ci sono tutti, ma sono diffuse anche nei Paesi Balcanici che hanno avuto una dominazione ottomana e si può ritrovare ancora oggi sulle tavole degli albanesi e con qualche piccola variazione si possono trovare anche in Iran.

La loro caratteristica è quella di avere oltre alle melanzane che sono protagoniste indiscusse della ricetta, anche le cipolle, il pomodoro e l'olio.

Chiamate anche **melanzane dell'Imam svenuto** sono un piatto alla fine molto semplice da preparare, ma molto saporito e decisamente scenografico.

Assumono anche questo nome perché esiste una leggenda secondo la quale un imam si sentì di svenire dopo aver assaggiato un piatto a base di melanzane preparato dalla propria moglie. Ma si racconta anche che un imam svenne quando seppe la notizia che era finito l'olio, portato in dote da sua moglie, che serviva proprio a preparare queste deliziose melanzane. È infatti indubbia la presenza di abbondante olio extravergine di oliva in questo piatto. Insomma come dargli torto, un mancamento può esserci se non si può fare questa pietanza incredibile.

Le melanzane per loro natura sono dei contenitori perfetti e ciò le rende delle basi incredibili.

Questa ricetta con le melanzane non la si può di certo definire come light, ma è davvero molto buona e ogni tanto un pasto così lo si può tranquillamente portare a tavola.

Sono perfette per una cena sfiziosa tra amici e decisamente furbe in quanto possono essere preparate in anticipo e servite al momento giusto.

Se amate le melanzane e cercate sempre nuovi modi per realizzare piatti con questo incredibile frutto della terra, questa ricetta che viene da lontano è proprio fatta a posta per voi.

E dunque cari amici di Cookaround Cucina e ricette, se amate questo ortaggio così tanto versatile e buono, provate a realizzare con noi anche queste altre eccellenti e deliziose ricette con le melanzane:

[polpettone con le melanzane](#)

[melanzane fritte](#)

[caponata di melanzane](#)

## INGREDIENTI

MELANZANE da circa 300 gr l'una - 4

CIPOLLE 400 gr

POMODORI 450 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 3

OLIO DI SEMI

ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per realizzare la ricetta delle melanzane dell'Imam per prima cosa con il pelapatate togliete da esse alcune strisce. Ricavate un incavo su di esse e tenete quindi la polpa rimossa da parte.





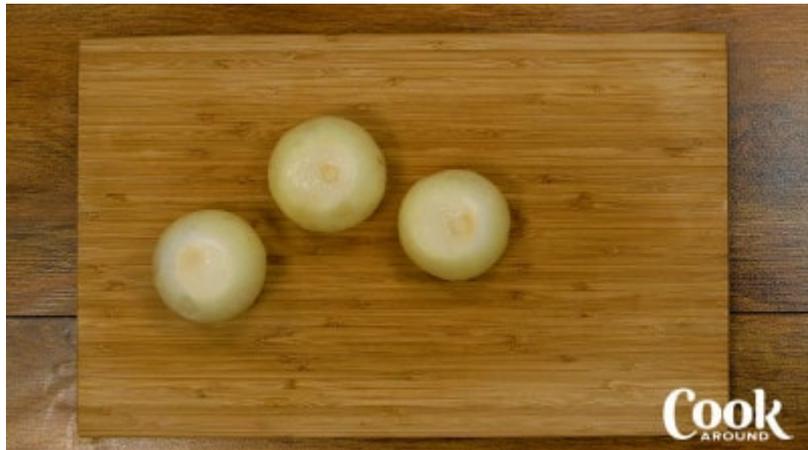
2 Friggete le melanzane intere in olio di semi 180° fino a completa doratura.

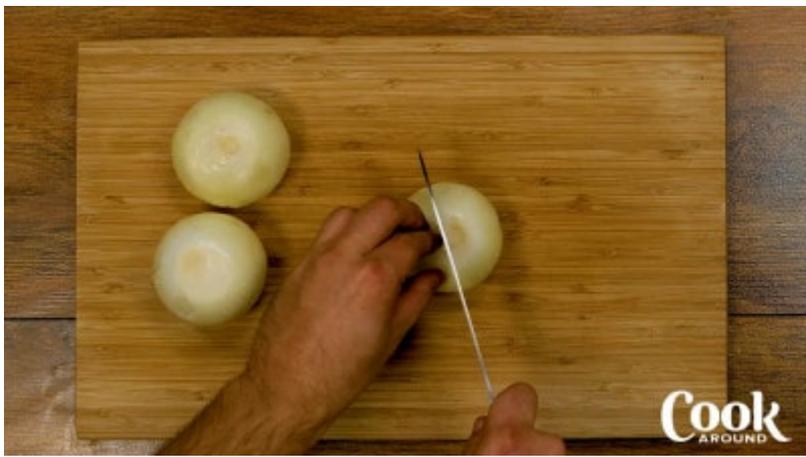
Scolatele e fate perdere l'olio in eccesso su carta assorbente.

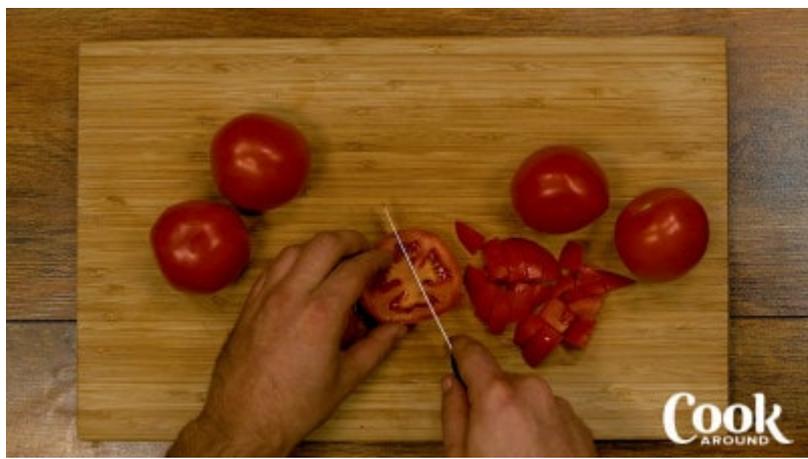




**3** tagliate le cipolle a fette ed il pomodoro a pezzi, aggiungete dell'aglio tritato grossolanamente.









**4** A questo punto soffriggete le cipolle in olio evo con l'aglio per 4-5 min fuoco medio unite i pomodori e i pezzi di melanzane tenuti da parte, regolate di sale e pepe.

Unite lo zucchero e il prezzemolo tritato, cuocete a fiamma medio bassa per 25-30 minuti.

Tenete coperto mantenendo l'umido con dell'acqua calda ove necessario.







5

Ora salate l'interno delle melanzane e riempite con le verdure preparate, trasferire in una teglia con carta forno, aggiungete un giro di olio.





6 Cuocete a 190° statico per 35 minuti.



7 Servite con un giro di olio e un po' di prezzemolo tritato.

