

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Melanzane al forno

di: *Cookaround*

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 30 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



**Melanzane al forno**, un contorno eclettico, che si abbina bene sia a secondi piatti di carne che di pesce e addirittura direi che si potrebbero anche consumare come antipastino...ma sono ottime anche tagliate a pezzi in un bel panino in abbinamento a del formaggio fresco.

La **ricetta delle melanzane al forno** non è sempre la stessa, cambia di famiglia in famiglia e proprio per questo motivo e per la loro duttilità sono buonissime sempre e fatte in ogni modo, questa è la nostra personale versione.

Insomma **le melanzane al forno semplici** sono

buonissime e comunque voi le mettiate stanno bene e sono davvero super buone!

Amate questi ortaggi? Ecco allora per voi altre idee da provare:

[melanzane ripiene semplici](#)

[parmigiana di melanzane semplice](#)

## INGREDIENTI

MELANZANE lunghe - 4

SPICCHIO DI AGLIO 2

BASILICO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo, quindi incidete la polpa con dei tagli diagonali prima in un senso e poi nell'altro.



2 Prendete una teglia, ungetela con dell'olio e trasferitevi le melanzane. A parte realizzate un trito di aglio e basilico e riunite il tutto in una ciotola con abbondante olio extravergine d'oliva.





**3** Distribuite questo condimento a base di aglio e basilico sulle melanzane. Qualora l'olio non fosse sufficiente a condire bene le melanzane, versatene dell'altro su ciascuna melanzana.

Salate e pepate.





4 Infornate le melanzane a 180°C per circa 30 minuti. Se le melanzane fossero grandi,

aumentate il tempo di cottura.



**5** Una volta pronte, lasciate intiepidire le melanzane, quindi servitele in tavola o utilizzatele come meglio preferite.

