

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane al forno

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! Questa versione poi si presta anche ad essere modificata come meglio si crede! Possono essere aggiunti formaggi o salumi da consumare o persino della carne macinata e in questo modo diventano ottime barchette.

Fatte al forno non faranno rimpiangere le melanzane fritte!

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

[melanzane ripiene saporite](#)

[parmigiana di melanzane semplice](#)

[melanzane ripiene semplici](#)

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 Infnate 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.

