

ANTIPASTI E SNACK

## Melanzane al forno veloci

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

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

---



Chi non ama le [melanzane al forno](#)? Queste belle e polpose verdure imbottite con sfiziosi ripieni golosi, sono un piatto versatile, saporito e così facile da preparare che tutti, anche i meno esperti in cucina possono cucinarle e portarle in tavola.

Le melanzane al forno veloci sono perfette per chi desidera un pasto delizioso ma ha poco tempo a disposizione. Con pochi ingredienti semplici e un procedimento rapido, puoi creare un [contorno](#) o un [antipasto](#) che farà felici tutti a tavola.

Vediamo insieme come cucinare queste sfiziose e pratiche melanzane al forno veloci. Iniziamo!

## INGREDIENTI PER LE MELANZANE AL FORNO VELOCI

MELANZANE 2

CIPOLLA ROSSA 1

POMODORINI 250 gr

OLIVE 2 cucchiaini da tavola

GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr

PANE GRATTUGIATO 2 cucchiaini da tavola

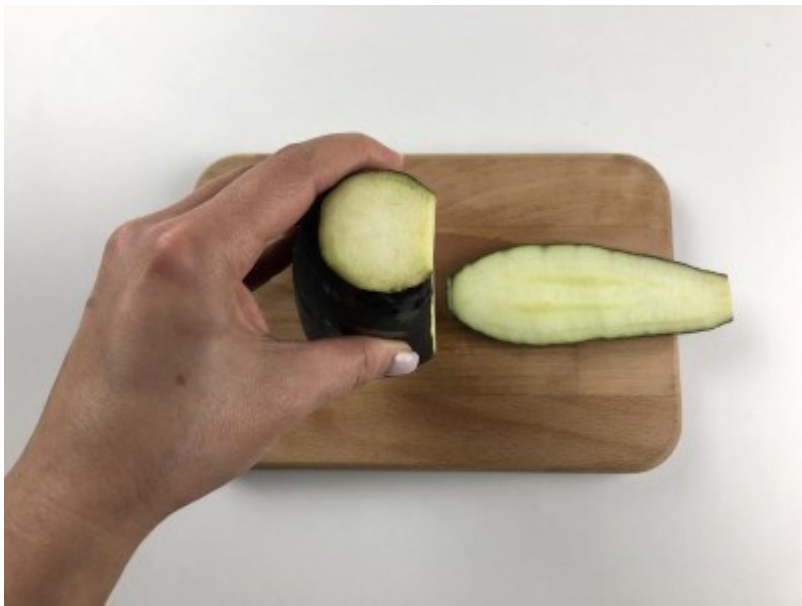
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE 1 pizzico

## COME FARE LE MELANZANE AL FORNO VELOCI

- 1 Lava accuratamente le melanzane e i pomodorini. Elimina la parte del gambo della melanzana, poi girala in verticale e tagliala a fette non troppo spesse.



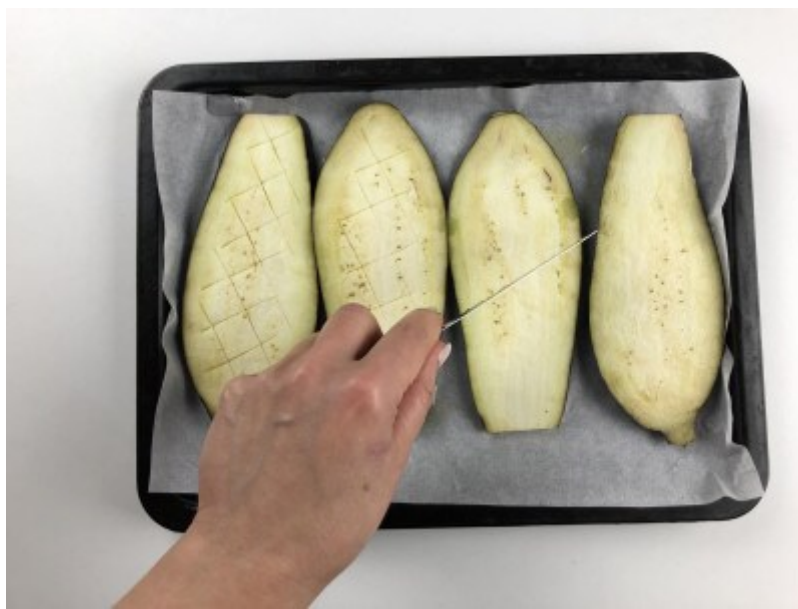


**2** Ricopri una teglia con carta forno e versaci un filo d'olio, sistema le melanzane sulla teglia

e pratica sulla polpa dei tagli con un coltello.

Preriscalda il forno a 200°C e inforna le melanzane per circa 10 minuti.





- 3 Mentre cuociono le melanzane, sbuccia la cipolla e tagliala a fette, taglia a fettine anche i pomodorini.





- 4 Sforna le melanzane e condiscile con un pizzico di sale, poi aggiungi la cipolla, i pomodorini, le olive, il pane grattugiato e il Grana Padano.







- 5 Non ti resta che condire la superficie con un filo d'olio e continuare la cottura per altri 10 minuti circa.



## COME CONSERVARE LE MELANZANE AL FORNO VELOCI

### Nel frigorifero

Prima di conservare le melanzane al forno, lascia che si raffreddino completamente a temperatura ambiente. Non metterle in frigo quando sono ancora calde perché potrebbero creare condensa e rovinarsi.

Trasferisci le melanzane in un contenitore ermetico. Puoi anche usare un piatto coperto con pellicola trasparente se non hai un contenitore adatto.

Metti il contenitore nel frigorifero. Le melanzane al forno si conserveranno per 3-4 giorni.

### Nel congelatore

Se desideri conservare le melanzane per un periodo più lungo, puoi congelarle. Dopo averle fatte raffreddare, disponi le fette su un vassoio in modo che non si tocchino e congelale per circa 2 ore.

Trascorse le due ore puoi mettere le melanzane surgelate in un sacchetto per la surgelazione ed

eliminare il vassoio, in questo modo recuperi spazio nel congelatore.

SE TI SONO PIACIUTE LE MELANZANE AL FORNO VELOCI, PROVA

[Pizzette di melanzane](#)

[Polpette di melanzane](#)

[Melanzane fritte](#)

[Caponata di melanzane](#)

[Melanzane grigliate al forno](#)

ANCHE QUESTE RICETTE: