

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Melanzane al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

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



Per noi, le [melanzane al forno](#) sono la quintessenza del [contorno](#) semplice che sa di casa. Pochi ingredienti, una **preparazione veloce** e un risultato che mette tutti d'accordo: una **polpa tenera** che quasi si scioglie in bocca e un profumo mediterraneo irresistibile. Sono perfette per accompagnare un [arrosto](#) della domenica o del **pesce alla griglia**. A volte, le prepariamo come base per arricchirle con pomodorini e formaggio, trasformandole in un'alternativa più rustica alla classica [parmigiana di melanzane](#).

### INGREDIENTI PER FARE LE MELANZANE AL FORNO

MELANZANE preferibilmente di tipo lungo  
o viola - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

BASILICO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

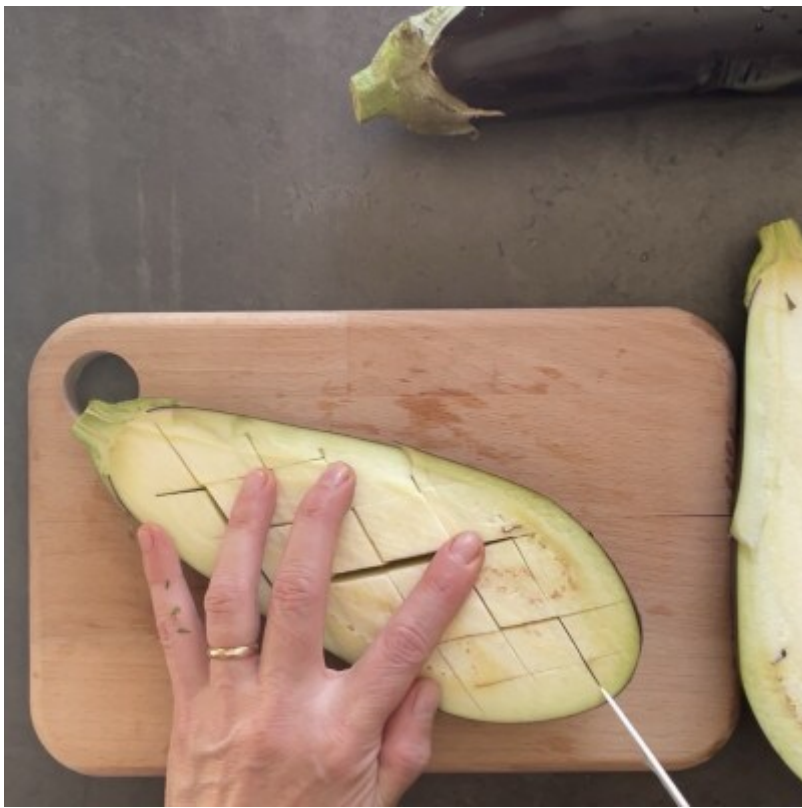
PEPE NERO

## COME SI FANNO LE MELANZANE AL FORNO

**1** Per prima cosa, preriscalda il forno a 180°C (modalità statica). Nel frattempo, lava bene le melanzane, asciugale e tagliale a metà per il lungo.

Con la punta di un coltello, incidi la polpa creando un motivo a rombi (o a quadretti), andando in profondità ma facendo attenzione a non tagliare la buccia. Questo aiuterà il condimento a penetrare e la melanzana a cuocere in modo uniforme.





- 2 In una ciotolina prepara il condimento: trita finemente l'aglio e le foglie di basilico, poi mescolali con un'abbondante dose di olio extra vergine d'oliva. *Non essere timido con l'olio, le melanzane lo assorbiranno tutto diventando morbidissime!*







- 3 Prendi una teglia da forno e disponici le mezze melanzane con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Distribuisci su ogni melanzana il trito di aglio, basilico e olio, facendolo penetrare bene nei tagli che hai fatto. Completa con un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe nero su ogni metà.





- 4 Inforna nel forno già caldo e cuoci per circa 40 minuti, o finché la polpa delle melanzane non sarà tenerissima e la superficie leggermente dorata. Servile calde o a temperatura ambiente.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle melanzane al forno impeccabili, ecco i nostri trucchi.

**L'incisione a losanghe:** Incidere la polpa delle melanzane non è solo un vezzo estetico. Serve a far penetrare il condimento in profondità e aiuta la polpa a cuocere in modo più uniforme, diventando morbidissima.

**Contro l'amaro:** Se temi che le melanzane possano risultare amare, dopo averle tagliate a metà puoi cospargerle di sale grosso e lasciarle spurgare per una mezz'oretta. Sciacquale bene e asciugale prima di condirle.

**Non essere timido con l'olio:** Le melanzane sono come spugne, tendono ad assorbire molto condimento. Un'abbondante dose di olio extravergine d'oliva è il segreto per ottenere una polpa tenera e saporita, e non secca.

**Non buttare i gambi del basilico:** Hai usato le foglie per il trito? I gambi sono pieni di sapore. Conservali e usali per profumare un brodo vegetale o aggiungili a un soffritto per un sugo.

## COME SI CONSERVANO LE MELANZANE AL FORNO

Le melanzane al forno si conservano benissimo in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 2-3 giorni. Anzi, spesso il giorno dopo sono ancora più saporite.

Puoi gustarle fredde o riscaldarle per pochi minuti in forno o nel microonde.

Sconsigliamo di congelarle, perché la loro consistenza diventerebbe troppo molle.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le verdure al forno, ecco altre idee che potrebbero piacerti:

Peperoni arrostiti: Un altro grande classico estivo, colorato e profumato, perfetto per essere spellato e condito.

Insalata di Melanzane: Per usare le melanzane in una preparazione diversa, fresca e da servire fredda.

Zucchine Gratinata in Friggitrice ad Aria: Un contorno sfizioso con una crosticina croccante, pronto in poco tempo.