

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane alla cafona

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Se amate i contorni semplici ma non banali e soprattutto appetitosi e ricchi di gusto, le melanzane alla cafona sono il piatto che fa per voi. La ricetta è davvero semplicissima e vi permetterà di portare a tavola qualcosa di molto saporito, perfetto per esempio per una grigliata di carne oppure perché no da abbinare a un bel tagliere di formaggi e salumi. Fare questa ricetta è proprio facile e bastano pochissimi ingredienti per farla in maniera eccellente. La sapidità delle olive e dei capperi si sposano in maniera perfetta con la dolcezza delle melanzane che in estate perdono anche la loro piccantezza. Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta! E se amate come noi le

melanzane, provate anche a realizzare questo

[polpettone](#) squisito!

INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg

POMODORI PELATI 300 gr

OLIVE DI GAETA 100

CAPPERI 30 gr

ORIGANO 1 pizzico

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO 6 foglie

SPICCHI DI AGLIO 2 spicchi

SALE GROSSO

PEPE NERO

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare le melanzane alla cafona: prima di tutto prendete le melanzane e tagliatele a fette abbastanza alte. Trasferite le fette di melanzane a strati in uno scolapasta, ad ogni strato aggiungete un pizzico di sale grosso. Dopo aver terminato gli strati, prendete una semplice pentola, poggiatela sopra le melanzane e riempitela con dell'acqua. Lasciate la pentola colma d'acqua sulle melanzane, per un'ora circa, il suo peso favorirà e aiuterà la fuoriuscita dell'acqua dalle melanzane.



2 Una volta trascorso il tempo necessario per la fuoriscita dell'acqua dalle melanzane,

prendete le fette e sciacquatele sotto l'acqua corrente in modo tale da togliere il sale rimasto e asciugatele con uno canovaccio.



3 Prendete una pirofila, ungetela con un filo d'olio e iniziate a posizionare le fette di melanzane nella pirofila, cercate di fare un solo strato in modo tale da favorire una cottura uniforme.



- 4 Riempita la pirofila, procedete con il condimento; iniziate col mettere da prima i capperi e le olive di Gaeta.



- 5 Prendete l'aglio fatelo a fettine e distribuitelo sopra le melanzane, insaporite con un'abbondante pizzico di origano secco.





- 6 Prendete il prezzemolo fresco , tritatelo grossolanamente e cospargetelo sopra le melanzane, aggiungete anche le foglie di basilico spezzettate a mano.





- 7 Salate leggermente, coprite con i pomodori pelati frullati, o semplicemente con la passata di pomodoro già pronta e terminate con un filo d'olio extravergine d'oliva, una leggerissima girata di sale e se gradite, una macinata di pepe nero.





8 Le nostre melanzane alla cafona, sono pronte per essere trasferite in forno. Infornate a 220°C per 5 minuti, poi abbassate la temperatura e continuate la cottura a 170°C per circa 45-50 minuti.



- 9 Terminata la cottura sfornate, con l'aiuto di un cucchiaio prendete un pò di liquido del fondo di cottura e passatelo sopra le melanzane in modo tale da inumidirle un pò, ed infine ungetele con un filo d'olio a crudo.





10 Lasciate riposare per due ore circa e servite.

