

ANTIPASTI E SNACK

# Melanzane grigliate alla menta

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 5 min    COTTURA: 15 min    COSTO:  
molto basso



Le melanzane grigliate alla menta sono un gustoso antipasto o contorno estivo, si preparano con soli tre ingredienti: le melanzane, l'aglio e tanta menta profumata e sono l'accompagnamento ideale a piatti di pesce e di carne preparati al babrbecue.

Prova anche le infallibili [melanzane sott'olio](#). Scopri le nostre migliori [ricette con le melanzane](#).

Le [melanzane grigliate](#) sono ottime anche da accompagnare a [pomodori e mozzarella](#) per una ricca caprese, oppure come variante al fritto della [tradizionale parmigiana](#) o la tipica [pasta alla Norma](#) siciliana. Approfitta della stagione estiva per realizzare altre stuzzicanti ricette con le melanzane:

Melanzane arrosto  
Melanzane in padella

## INGREDIENTI

MELANZANE VIOLA 2

FOGLIE DI MENTA 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 2 spicchi

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le melanzane grigliate alla menta, lavate ed asciugate con carta da cucina le melanzane ed eliminate la parte posteriore della melanzane.





- 2** Tagliate le melanzane a fette spesse un centimetro ed iniziate a scaldare una bistecchiera in ghisa e posizionatevi le fette di melanzana.





**3** Lasciatele grigliare 5 minuti da un lato e poi dall'altro e man mano che sono pronte adagiatele su di un piatto.





4 Nel frattempo tritate finemente 2 spicchi d'aglio e le foglie di menta.



**5** Una volta grigliate tutte le melanzane condite con il trito di aglio ed il trito di menta.



**6** Aggiustate di sale e pepe nero.



- 7 Infine un giro di olio extravergine d'oliva, adesso il piatto è pronto, le melanzane grigliate alla menta vanno servite calde ma, anche fredde sono buonissime.



## CONSERVAZIONE

Le melanzane grigliate alla menta si conservano per un paio di giorni in frigorifero.