

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane impanate al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER LE MELANZANE IMPANATE

MELANZANA 1 grossa - 500 gr

UOVA 2

PANGRATTATO 100 gr

ORIGANO FRESCO o origano secco -

AGLIO IN POLVERE 1 pizzico

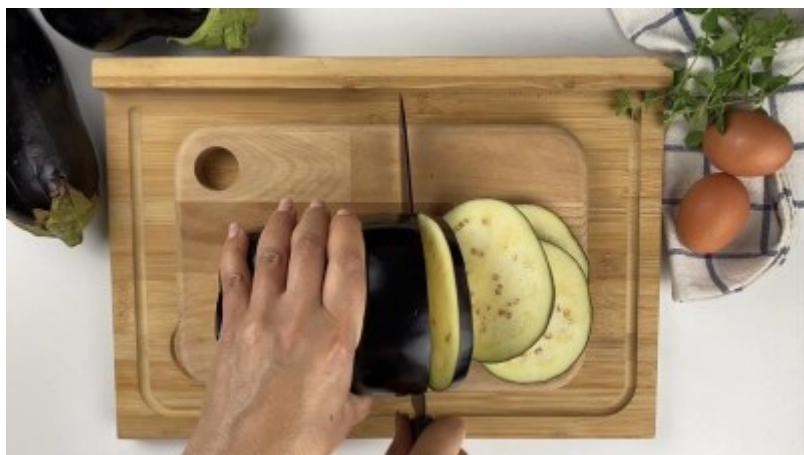
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

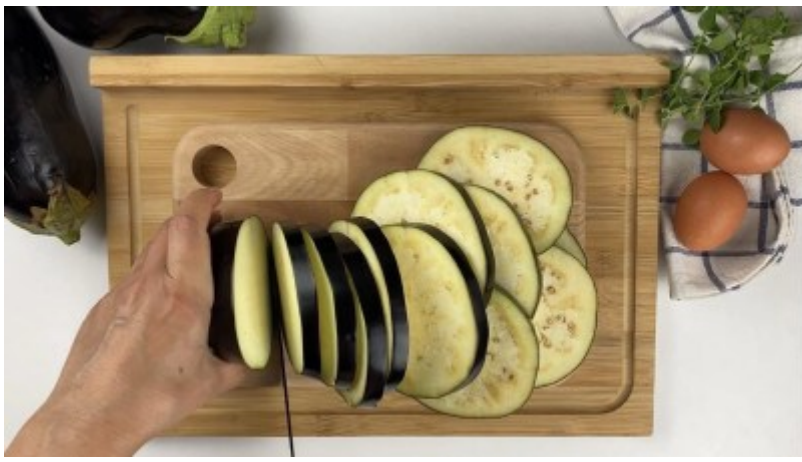
SALE

Le **melanzane impanate al forno** sono la versione leggera e furbissima delle classiche [melanzane fritte](#). Questa [ricetta](#) permette di ottenere delle **fette di melanzana croccanti fuori e morbide dentro**, ma senza i sensi di colpa della frittura, un po' come accade con la [parmigiana in friggitrice ad aria](#). È un'idea perfetta per far amare le melanzane anche ai bambini e rientra a pieno titolo tra [le nostre ricette con melanzane veloci e sfiziose](#). Sono un'alternativa più semplice a piatti come le [melanzane ripiene di carne](#).

COME SI FANNO LE MELANZANE IMPANATE

- 1 Per prima cosa, lava bene la melanzana, elimina le estremità e tagliala a fette spesse circa mezzo centimetro. Non farle troppo sottili, altrimenti si secceranno in cottura.





2 Se usi l'origano fresco, trita finemente le foglioline.



3 Prepara la postazione per l'impanatura. In un piatto fondo sbatti le uova con una forchetta, aggiungendo l'origano tritato, l'aglio in polvere e un buon pizzico di sale. In un altro piatto fondo, versa il pangrattato.





- 4 Ora passa ogni fetta di melanzana prima nell'uovo sbattuto, assicurandoti che sia ben coperta da entrambi i lati, e poi nel pangrattato. Premi leggermente con i polpastrelli per far aderire bene la panatura.





- 5 Disponi le fette impanate su una o due teglie foderate con carta forno, senza sovrapporle. Irrorale con un filo d'olio d'oliva. (Il trucco per una doratura perfetta e uniforme è usare uno spruzzino per l'olio!). Termina con un altro pizzico di sale in superficie



6 Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti, o finché non saranno

ben dorate. Per un risultato ottimale, girale a metà cottura. Le melanzane sono pronte! Servile subito, calde e fragranti, ma sono ottime anche a temperatura ambiente.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle melanzane impanate perfette, ecco i nostri trucchi.

Lo spessore giusto: taglia le melanzane a uno spessore di circa mezzo centimetro. Fette troppo sottili si secceranno in forno, fette troppo spesse non cuoceranno bene all'interno.

La panatura che non si stacca: il segreto è premere leggermente con i polpastrelli quando passi le fette nel pangrattato, per farlo aderire bene.

Olio, senza esagerare: per una doratura uniforme ma leggera, il trucco migliore è usare un nebulizzatore per l'olio. in questo modo potrai distribuirlo uniformemente senza inzuppare le melanzane.

Non buttare gli scarti! hai eliminato le estremità delle melanzane? non buttarle. tagliale a cubetti piccoli e usale per arricchire un sugo: sono ottime per [pasta e melanzane](#).

COME SI CONSERVANO LE MELANZANE IMPANATE

Le melanzane impanate al forno sono migliori se consumate in giornata, calde o a temperatura

ambiente.

Se avanzano, puoi conservarle in frigorifero per un paio di giorni e scaldarle in forno per qualche minuto per farle tornare croccanti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le melanzane in tutte le loro declinazioni, ecco altre ricette che potrebbero piacerti.

[Parmigiana di melanzane semplice](#): il grande classico della cucina italiana, ricco e filante.

[Involtini di melanzane al forno](#): un modo elegante e saporito per servire le melanzane, con un ripieno goloso.

[Melanzane grigliate alla menta](#): un contorno fresco, leggero e profumatissimo, perfetto per l'estate