

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane in agrodolce

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr
ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri
ZUCCHERO 3 cucchiari da tavola
OLIO DI SEMI PER FRITTURA
SALE

Le melanzane in agrodolce costituiscono un contorno davvero sfizioso, gustoso e del quale non se ne avrebbe mai abbastanza! Certi è che quando i nutrizionisti parlano di mangiare più verdura probabilmente non si riferiscono a questo tipo di ricetta, infatti questa ricetta prevede che le melanzane vengano dapprima fritte e poi ripassate in padella con zucchero e aceto.

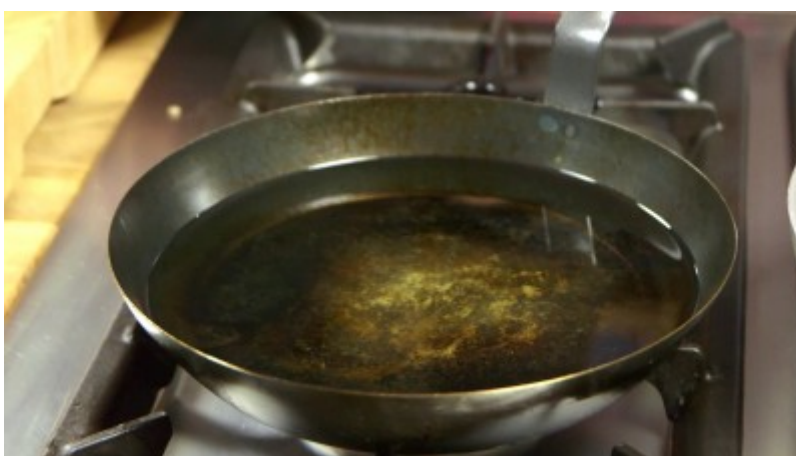
Insomma un piccola bomba calorica ma tanto tanto buona!

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane, rimuovete il picciolo e dapprima affettatele per il lungo e poi riducetele a listarelle.



- 2 Nel frattempo avrete scaldato in padella dell'olio per friggere, tuffatevi le melanzane e lasciate friggere fino a doratura.





- 3 Una volta ben dorate, scolatele e trasferitele in una padella. Aggiungete l'aceto e portate il tutto a bollore.



- 4 Una volta a bollore, unite anche lo zucchero e un bel pizzico abbondante di sale. Mescolate bene e proseguite la cottura delle melanzane aspettando che il sughetto si riduca.





- 5 Le melanzane in agrodolce saranno pronte quando l'aceto si sarà ridotto e le melanzane inizieranno a restituire parte dell'olio assorbito.

Lasciatele raffreddare prima di servirle in tavola o prima di utilizzarle, per esempio, come farcia per un panino goloso.



CONSIGLIO