

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene saporite

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 70 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Considerare le verdure come un semplice contorno è un grande errore di valutazione! Prendiamo le melanzane per esempio: la loro forma le rende perfette per essere farcite come nella ricetta delle melanzane ripiene saporite che vi proponiamo qui.

Un [secondo piatto](#) ricco e sostanzioso di cui esistono molte varianti, dalle [melanzane ripiene pugliesi](#) a quelle [con carne e ricotta](#)... in questa versione abbiamo utilizzato un morbido ripieno a base di carne macinata, pane e formaggio grattugiato che si fonde con la polpa di melanzane.

La cottura nel sugo di pomodoro, poi, renderà le [melanzane ripiene](#) ancora più gustose! Cosa aspettate allora ad arricchire il vostro menù con

tante verdure? Dopo le melanzane ripiene saporite potete assaggiare anche queste appetitose ricette:

[polpettone di melanzane](#)

[melanzane alla scapece](#)

[melanzane al forno](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 3

CARNE MACINATA MISTA 350 gr

POMODORO PELATO 600 gr

PANE RAFFERMO 100 gr

PARMIGIANO REGGIANO da grattugiare -

6 cucchiaini da tavola

UOVA 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa lavate le melanzane e dividetele a metà, poi incidete la polpa di ciascuna con dei tagli diagonali.

Spennellate la superficie con l'olio, salate e trasferite le melanzane in una teglia foderata con carta forno.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per circa 40 minuti.



2 Nel frattempo ammollate il pane raffermo nell'acqua per circa 10 minuti.

Trascorso questo tempo versate la carne macinata in una ciotola, aggiungete il pane strizzato e l'uovo.





3 Unite anche il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, uno spicchio di aglio schiacciato, sale e pepe.

Mescolate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.



4 In una padella fate soffriggere uno spicchio d'aglio con l'olio, poi versate la passata di

pomodoro e profumate con le foglie di basilico.

Aggiustate di sale e cuocete per qualche minuto.

Una volta pronto trasferite il sugo in una teglia.



5 Una volta cotte, adagiate le melanzane nella teglia col sugo e farcitele con il ripieno, premendo con le dita per farlo aderire.

Condite con un filo d'olio e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 45 minuti.

Le vostre melanzane ripiene saporite sono pronte per essere gustate calde o tiepide!

