SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene semplici

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Melanzane ripiene: un piatto ricco di sapore e tradizione, perfetto come piatto unico o contorno.

INGREDIENTI PER CUCINARE LE MELANZANE RIPIENE

MELANZANE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PANE GRATTUGIATO 80 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PARMIGIANO GRATTUGIATO 30 gr

PEPE a piacere -

EMMENTAL 120 gr

COME FARE LE MELANZANE RIPIENE

1 Per preparare le melanzane ripiene, comincia tagliando le melanzane a metà. Incidi con la punta del coltello la polpa delle melanzane trasversalmente, prima da un verso, poi dall'altro in maniera tale da creare un reticolo a rombi, facendo però attenzione a non tagliare la buccia.

Trasferisci le melanzane su una teglia da forno e condiscile con olio e sale.

Cuocile in forno a 190°C per una mezz'ora abbondante. Per ottimizzare puoi cominciare a cuocerle anche se il forno non è a temperatura.

2 Quando le melanzane sono cotte, preleva la polpa con un cucchiaio e trasferiscila in una ciotola. Aggiungi anche il pane, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, sale, pepe e infine l'emmental a cubetti. Mescola per bene tutti gli ingredienti.

3 Farcisci le melanzane svuotate con il ripieno appena ottenuto, distribuendolo equamente. Condisci le melanzane ripiene con un filo d'olio e rimettile in forno per circa un quarto d'ora.

4 Servi le melanzane ripiene ben calde.

Melanzane ripiene semplici, un piatto tipico dal sapore mediterraneo

Le **melanzane ripiene** sono un contorno **classico della cucina italiana**, apprezzato per la sua **versatilità**

e il **gusto ricco**. Questa ricetta prevede l'uso di melanzane svuotate e farcite con un ingredienti molto semplici come pangrattato, formaggio grattugiato e buon olio extravergine di oliva. **Una volta riempite, le melanzane vengono cotte al forno fino a ottenere una superficie dorata e un ripieno morbido e saporito**.

Perfette come piatto unico o come contorno, le melanzane ripiene sono ideali per ogni occasione, dalle cene in famiglia ai pranzi con gli amici. **Segui la nostra guida passo dopo passo per preparare melanzane ripiene che conquisteranno tutti con il loro sapore unico e la loro bontà.**

Se ti sono piaciute le melanzane ripiene, prova anche queste ricette

Cotolette di melanzane ripiene
Involtini di melanzane al forno
Parmigiana di melanzane non fritte
Melanzane al forno veloci
Melanzane grigliate al forno