

MARMELLATE E CONSERVE

Melanzane sott'olio

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **8 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **5 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *3 SETTIMANE DI RIPOSO*



Le melanzane sott'olio sono un [contorno](#) delizioso!

Stagione di melanzane! Dopo avere fatto le [melanzane al forno](#) voglio conservare un po' di melanzane fresche. Come le facevano le nonne: ci vuole un po' di pazienza ma ne godremo tutto l'anno!

Che poi tutto sommato di pazienza non ce ne vuole poi molta, basta scottarle e decidere con quali aromi conservarle e via all'imbottigliamento. Ma se hai fretta prova una ricetta facile e veloce: le [melanzane alla griglia](#)

Se ti piacciono le melanzane, ecco altre ricette da provare:

[polpettone di melanzane](#)

[melanzane alla scapece](#)

[melanzane al forno](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 5

SALE

PER LA COTTURA

ACQUA 1 l

ACETO DI MELE 500 gr

ACETO DI VINO BIANCO 500 gr

FOGLIE DI ALLORO

PEPE NERO in grani -

PER INVASARE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHI DI AGLIO

ORIGANO ESSICCATO

PREPARAZIONE

- 1 Poni la melanzana su un tagliere e, con un coltello elimina il gambo spinoso. Togli anche la buccia con l'aiuto di un pelapatate. Taglia la polpa della melanzana a striscioline spesse quanto un dito.





2 Trasferisci le melanzane in uno scolapasta e cospargile di sale, mischia bene con le mani e lascia riposare un'oretta.





3 In una pentola versa l'acqua, l'aceto e il vino. Completa con qualche foglia di alloro e una manciata di pepe nero in grani e porta a bollore.





- 4 Strizza le melanzane con le mani e tuffale nel liquido bollente, poi fai cuocere per 4-5 minuti e scola.

Trasferisci le melanzane cotte su un canovaccio pulito e lasciale asciugare per bene.





- 5 Pela qualche spicchio d'aglio e taglialo a metà. Metti un po' di filetti di melanzana alla base di un vasetto, aggiungi un po' d'origano, uno spicchetto d'aglio e un filo d'olio, poi schiaccia con le mani e prosegui con gli strati. Riempi tutti i vasetti fino alla fine degli ingredienti.





6 Lascia riposare mezzora le melanzane e rabbocca con altro olio per coprire completamente gli ortaggi.

Chiudi ermeticamente e conserva in un luogo fresco e asciutto.





CONSIGLIO