CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane bollite all'insalata

LUOGO: Europa / Italia / Sicilia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

Melanzane bollite all'insalata

INGREDIENTI

MELANZANE 3

SALE GROSSO per salare l'acqua di cottura

-

PER IL CONDIMENTO

FOGLIE DI MENTA

SPICCHIO DI AGLIO 1

ACETO DI VINO BIANCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ORIGANO SECCO

SALE

PREPARAZIONE

1 Per realizzare delle ottime melanzane bollite all'insalata, procedete nella seguente maniera: sbucciate le melanzane, tagliatele da prima a fette regolari poi, da ogni fetta ricavate dei cubetti di dimensioni regolari.

Portate a bollore dell'acqua in una capace pentola, salatela, quindi immergete nell'acqua bollente salata, le melanzane appena tagliate e, lasciatele cuocere.

2 Controllate la cottura delle melanzane con una forchetta o con uno stuzzicadenti, quando lo stuzzicadenti s'infilerà con facilità nelle melanzane, quest'ultime saranno cotte, quindi scolatele.

Essendo una verdura molto spugnosa, e per questo motivo, predisposta ad assorbire acqua, lasciate raffreddare e scolare le melanzane, dentro un colino, in questo modo eliminerete tutta l'acqua in eccesso.

3 Mentre le melanzane si stanno raffreddando, preparate il condimento: tritate finemente delle foglie di menta fresca con uno spicchio d'aglio, raccogliete il trito in una scodellina.

4 Mettete un pizzico abbondante di sale, in un'altra scodellina; aggiungete al sale, poco aceto di vino bianco e con l'aiuto di una frustina, fate sciogliere leggermente il sale, poi a filo, aggiungete l'olio extravergine d'oliva e contiunuate ad emoulsionare il tutto.

5 Trasferite le melanzane scolate e raffreddate in una capiente scodella e conditele da

prima, con l'emulsione di aceto, olio e sale; poi con il trito di menta fresca e aglio ed infine insaporite ulteriormente le melanzane bollite ad insalata, anche con un pizzico di origano secco.

6 Mescolate bene le melanzane in modo tale farle insaporire bene e servite.