

SECONDI PIATTI

Parmigiana di melanzane in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Vuoi preparare una [parmigiana di melanzane](#) in [friggitrice ad aria](#) **crocante e filante**, ma senza appesantirti con la frittura? Questa **ricetta** è l'alleata perfetta per chi ama i piatti della tradizione ma con un tocco più leggero. Si grigliano le melanzane, si prepara un [sugo profumato](#) e poi si assembla tutto in strati golosi, da cuocere nella friggitrice ad aria per una doratura perfetta. Pronta in meno di un'ora, è **perfetta per una cena sfiziosa!**

INGREDIENTI PER LA PARMIGIANA IN FRIGGITRICE AD ARIA

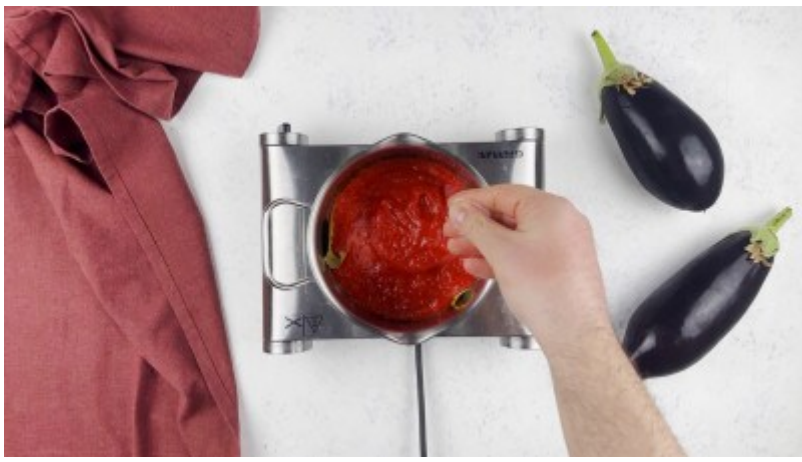
MELANZANE 1 kg
PASSATA DI POMODORO 400 gr
MOZZARELLA PER PIZZA 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1
FOGLIE DI ALLORO 2
FOGLIE DI BASILICO
SALE

COME SI FA LA PARMIGIANA DI MELANZANE IN FRIGGITRICE AD

- 1 In una pentola versa l'olio, aggiungi l'aglio, l'alloro e la passata di pomodoro. Regola di sale e mescola.

ARIA





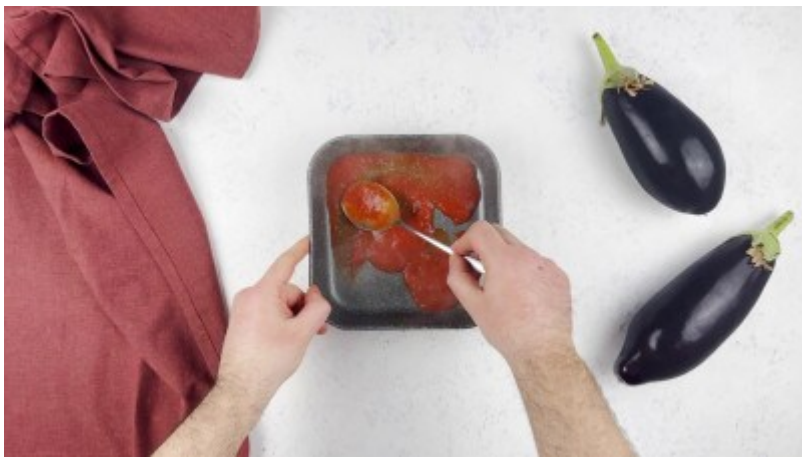
- 2 Copri con coperchio e cuoci a fuoco basso per almeno 20 minuti. Intanto lava le melanzane, elimina il picciolo e taglia a fette da 0,5 cm di spessore. Scalda molto bene la piastra, spruzza su essa qualche puff di olio evo, quindi posiziona le fette di melanzana e condisci con 1 pizzico di sale.



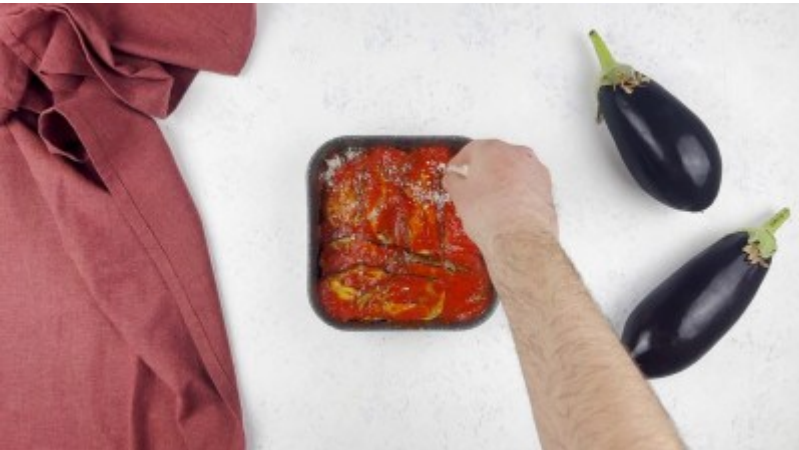


3 Griglia per circa 4 minuti. Girale e griglia per altri 2 minuti. Sul fondo della teglia metti 4 cucchiariate di sugo, copri con un primo strato di melanzane grigliate. Copri la superficie con la mozzarella per pizza





- 4 Aggiungi qualche cucchiata di sugo. Fai altri due strati seguendo gli stessi passaggi. Corpi con sugo e abbondante parmigiano grattugiato. Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 10 minuti. Completa con qualche foglia di basilico e servi.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una parmigiana ancora più saporita, puoi preparare il sugo in anticipo e lasciarlo insaporire: il giorno dopo sarà ancora più buono!

Se ti avanzano delle melanzane grigliate, usale per preparare dei panini o una [torta salata](#).

Quando grigli le melanzane, non metterne troppe sulla piastra: devono dorarsi, non lessarsi.

E se ti avanza della parmigiana cotta, puoi usarla per farcire [focacce](#) o [piadine](#): una delizia!

COME CONSERVARE LA PARMIGIANA DI MELANZANE IN

La parmigiana di melanzane in friggitrice ad aria si conserva in frigorifero, ben chiusa, per 2-3 giorni. Puoi anche congelarla in monoporzioni: ti basterà scongelarla e scaldarla direttamente in friggitrice o forno. Ottima anche da portare a pranzo fuori casa.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Asparagi in friggitrice ad aria](#): leggeri e perfette per [antipasti](#) o [contorni](#).

[Lasagne di verdura in friggitrice ad aria](#): ideali per un pasto leggero ma super gustoso.

[Melanzane ripiene al forno](#): classiche e saporite, con un ripieno di carne o verdure.

[Melanzane al forno veloci](#): perfette anche nella friggitrice ad aria