

SECONDI PIATTI

Parmigiana di melanzane

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:

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



Per noi, la [parmigiana di melanzane](#) è il piatto della domenica per eccellenza, un capolavoro di sapori mediterranei. Questa ricetta, con i suoi strati ricchi di [melanzane fritte](#), [sugo di pomodoro profumato al basilico](#), mozzarella filante e parmigiano, è un simbolo della cucina del Sud Italia. Richiede tempo e pazienza, come un buon [ragù alla bolognese](#), ma il risultato è una di quelle gioie che ripagano di ogni sforzo, un'alternativa sontuosa alle classiche [lasagne al forno](#).

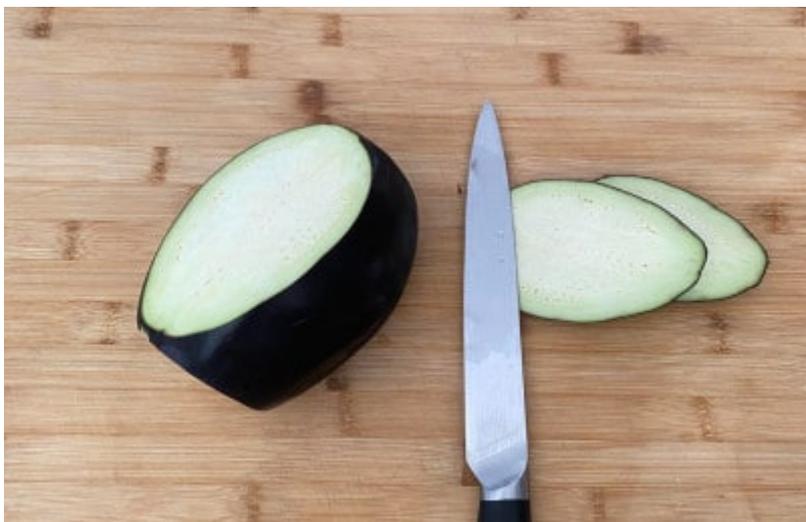
La [parmigiana di melanzane](#) è perfetta anche nella [versione in friggitrice ad aria!](#)

INGREDIENTI PER FARE LA PARMIGIANA DI MELANZANE

MELANZANE 1 kg
MOZZARELLA 200 gr
PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 gr
PASSATA DI POMODORO 700 gr
BASILICO 1 ciuffo
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
OLIO DI SEMI PER FRITTURA

COME SI FA LA PARMIGIANA DI MELANZANE

- 1 Per prima cosa lava e affetta le melanzane poi mettile in uno scolapasta con il sale e lasciale a riposo per circa 1 ora. Successivamente mettile nel lavello o dentro ad una bacinella perché le melanzane così trattate perdono l'acqua di vegetazione e con essa anche il gusto amarognolo tipico di questa verdura.





2 Nel frattempo prepara il sugo di pomodoro:

Metti in un tegame lo spicchio d'aglio con l'olio extra vergine d'oliva, lascialo dorare e aggiungi la passata di pomodoro, il sale e il basilico fresco. Fai cuocere il sugo per 10 minuti circa.





3 Strizza e asciuga molto bene le melanzane a fette.

In una padella fai scaldare abbondante olio di semi di arachide.

Friggi le melanzane da entrambi i lati e quando saranno ben dorate scolale su della carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso.





4 Nella pirofila che hai scelto per cuocere in forno la parmigiana di melanzane, metti un cucchiaio abbondante di sugo, fai uno strato di melanzane fritte e ricoprile ancora con il sugo di pomodoro





- 5 Aggiungi la mozzarella, una spolverata generosa di parmigiano e ricopri di nuovo con le melanzane fritte. Continua a realizzare gli strati in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Terminata la parmigiana di melanzane con uno strato di pomodoro, mozzarella e parmigiano. Cuoci le melanzane alla parmigiana in forno statico a 200°C per circa 30 minuti. Sforna e lascia raffreddare la parmigiana di melanzane semplice prima di servirla.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una parmigiana da sogno, ecco i nostri segreti.

La spurgatura, un rito necessario: Salare le melanzane e lasciarle riposare per un'ora non serve solo a togliere il retrogusto amaro, ma anche a far perdere loro l'acqua di vegetazione. Così facendo, in frittura assorbiranno meno olio e il risultato sarà più leggero e gustoso.

Mozzarella asciutta: Per evitare una parmigiana "acquosa", il segreto è usare una mozzarella non troppo ricca di siero. L'ideale è il fiordilatte o la mozzarella per pizza. Se usi quella fresca, tagliala a fette o cubetti e lasciala scolare bene per almeno un'ora prima di utilizzarla.

Un sugo semplice: Il sugo deve essere semplice per non coprire il sapore delle melanzane. Un soffritto d'aglio, una buona passata e tanto basilico fresco sono tutto ciò che serve.

COME SI CONSERVA LA PARMIGIANA DI MELANZANE

La parmigiana di melanzane si conserva benissimo in frigorifero per 2-3 giorni, coperta con pellicola. Anzi, il giorno dopo è ancora più buona, perché i sapori hanno il tempo di amalgamarsi. Puoi anche congelarla, cruda o già cotta. Preparala in anticipo, è perfetta da riscaldare al momento del bisogno.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i piatti ricchi e tradizionali al forno, ecco altre idee che potrebbero piacerti:

[Parmigiana di Zucchine](#): Una versione più delicata e veloce, perfetta per l'estate.

[Parmigiana di Patate](#): Un'alternativa più ricca e sostanziosa, con strati di patate, prosciutto e

formaggio.

Melanzane al forno: Un altro modo classico e saporito per gustare la regina dell'orto estivo.