

SECONDI PIATTI

# Parmigiana light

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **5 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

MOZZARELLA STG - 400 gr

MELANZANE 2

POMODORI 4

BASILICO 1 ciuffo

GRANA PADANO grattugiato - 4 cucchiari  
da tavola

Una parmigiana light è proprio ciò che serve per conciliare salute e gusto! Un piatto unico che, rivisitando uno dei più grandi classici della cucina non solo partenopea ma italiana, riesce ad accontentare proprio tutti, dai golosi ai più attenti agli ingredienti di qualità e alla salute alimentare.

Secondo noi potrebbe addirittura essere il piatto ideale per convincere i vostri figli a mangiare un po' di verdura! Infatti, grazie alla mozzarella filante questo piatto diventa davvero irresistibile.

# PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane ed affettatele in fette di circa 1 cm di spessore.

Nel frattempo scaldate molto bene una griglia, fino a farla diventare quasi rovente.



- 2 Grigliate le melanzane in modo uniforme su entrambi i lati e mettetele da parte.

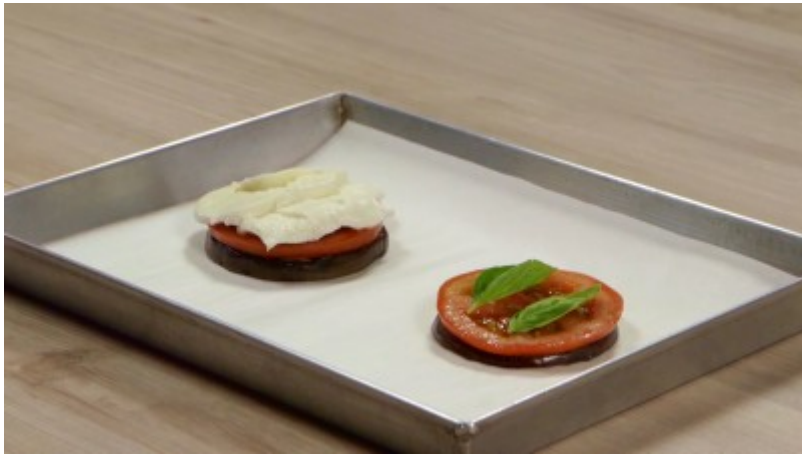
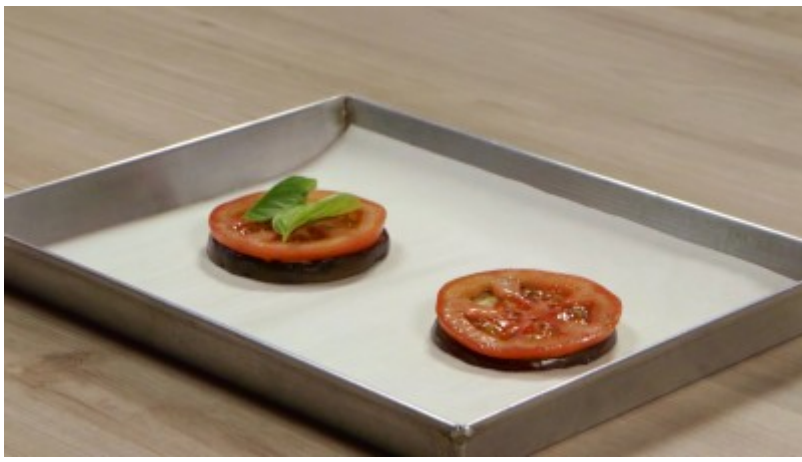


- 3 Nel frattempo affettate, sempre considerando uno spessore di circa 1 cm, sia i pomodori che la mozzarella.



- 4 Prendete una teglia da forno ed iniziate a realizzare le vostre parmigiane monoporzione, alternando le fette di melanzana con quelle di pomodoro, foglie di basilico, mozzarella e grana grattugiato.





5 Passate le parmigiane in forno con il solo grill acceso e lasciate che la mozzarella si fonda

alla perfezione, dovrebbero bastare 5 minuti ma date sempre un occhio.



**6** Servite le parmigiane light ancora calde e con la mozzarella filante.

