

SECONDI PIATTI

Parmigiana di melanzane non fritte

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 30 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *TEMPO DI RIPOSO APPENA SFORNATA 15 MINUTI*



La **parmigiana melanzane non fritte** è una gustosa e più leggera variante della [parmigiana di melanzane ricetta classica](#), che prevede la frittura. E' vero, **il fritto è il fritto** e noi stessi siamo dell'idea che **una volta ogni tanto friggere fa bene all'anima**, ma non sempre si può, quindi perché non trovare delle **varianti un po' più salubri e altrettanto gustose?** la nostra ricetta è **semplice e veloce da preparare**, questa **parmigiana con melanzane grigliate** ti conquisterà al primo assaggio, appagando il gusto, senza sensi di colpa! *Pronti a cucinare insieme a noi questa deliziosa parmigiana melanzane non fritte? Andiamo!*

INGREDIENTI PER LA PARMIGIANA DI MELANZANE NON FRITTE

MELANZANE 1,5 kg
PASSATA DI POMODORO 750 gr
FIORDILATTE 500 gr
FORMAGGIO GRATTUGIATO 150 gr
SALE FINO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
AGLIO 1 spicchio
BASILICO

COME SI FA LA PARMIGIANA DI MELANZANE NON FRITTE

1 Spunta le melanzane e affetta a rondelle di circa mezzo centimetro.

Scalda la piastra e quando sarà ben rovente adagia le melanzane per grigliarle. Girale dopo un paio di minuti grigliando perfettamente da ambo i lati. Una volta terminato mettile da parte sopra un piatto.





- 2 In una casseruola versa un giro d'olio evo, unisci uno spicchio d'aglio, aggiungere la passata, aggiustare di sale, spezza a mano qualche foglia di basilico, mescola e lascia cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.





3 Nel mentre, riponi le mozzarelle in un colapasta con una scodella sotto, e stracciale con le

mani, quindi lasciale riposare per tutta la durata della cottura del sugo, in modo da farle ben scolare.

Ora che tutto è pronto componi la parmigiana di melanzane: versa sul fondo di una pirofila un mestolo di sugo, quindi fai il primo strato di fette di melanzane, coprire con altro sugo, una ricca spolverata di formaggio, la mozzarella, e continua con un altro strato fino a terminare gli ingredienti.





4 Inforna a forno già in temperatura a 200°C statico per circa 30'

Quando la superficie sarà ben gratinata, sforna! Lascia riposare per 15 minuti prima di procedere al taglio.



CONSERVAZIONE DELLA PARMIGIANA MELANZANE NON FRITTE

Conserva la parmigiana di melanzane in frigorifero per 1-2 giorni, all'interno di un contenitore per alimenti oppure coperte con pellicola trasparente.

CONSIGLI E VARIANTI

Per una perfetta riuscita della parmigiana, le melanzane devono essere ovali e ben sode!

Al posto dell'aglio nel sugo, puoi utilizzare la cipolla

SE LA PARMIGIANA MELANZANE NON FRITTE TI È PIACIUTA, PROVA

[Parmigiana di zucchine](#)

[Parmigiana di melanzane tipica napoletana](#)

[Parmigiana di patate](#)

[Parmigiana di patate in padella](#)

[Melanzane al forno veloci](#)

ANCHE QUESTE RICETTE: