

SECONDI PIATTI

# Parmigiana melanzane non fritte

di: *Antonella Vergari*

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 perchè non trovare delle varianti unpo' 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! Se vuoi provare una variante

regionale è imperdibile la [parmigiana di melanzane tipica napoletana](#).

A fine estate si trovano ancora tante melanzane nei banchi del mercato, e spesso sono in sconto, perchè non approfittare del periodo per gustare anche queste deliziose ricette?

[Calamarata con melanzane e bufala](#)

[Involtini di melanzane con guanciale e caciocavallo](#)

[Hummus di ceci e melanzane](#)

## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

**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

CONSIGLIO