

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bonjan Salat - Insalata di melanzane speziate

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Se le spezie sono un punto forte della vostra cucina, o se semplicemente amate sperimentare nuovi gusti e sapori, di certo la ricetta dell'**insalata di melanzane speziate** è ciò che fa per voi. Effettivamente questo ortaggio è buono fatto in tutti i modi e maniere, ma qui vogliamo presentarvelo abbinato a deliziose spezie che ne vanno ad esaltare il gusto. Provate questa ricetta e se le melanzane vi piacciono in maniera particolare e siete a caccia di preparazioni particolari, vi consigliamo di realizzare quelle [imam](#): provatele, sono buonissime!

INGREDIENTI

MELANZANE medie - 3
CANNELLA IN POLVERE 2 cucchiaini da tavola
MENTA ESSICCATA sminuzzata - 1 cucchiaino da tavola
SALE GROSSO 2,5 cucchiaini da tavola
OLIO DI SEMI DI MAIS 60 ml
PASSATA DI POMODORO 750 gr
PEPE NERO ¼ cucchiaini da tè
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE a pezzetti - 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata di melanzane speziate, tagliate le melanzane in pezzetti da 1cm di spessore. Cospargetele con 2 cucchiaini di sale grosso e lasciate riposare per 15 minuti.



- 2 Scolatele, sciacquatele sotto l'acqua fredda così da rimuovere il sapore amaro e asciugatele bene con un canovaccio.

Scaldate l'olio in una padella e soffriggete leggermente le melanzane a fuoco moderato per 5 minuti.



- 3** Rimuovetele e mettetele in una ciotola finchè non si siano freddate.
Prendete una casseruola dove verserete la salsa di pomodoro, il pepe, il peperoncino, la cannella, la menta e 1/2 cucchiaino di sale.



- 4** Fate sobbollire il sugo a fuoco basso per 10 minuti, tempo sufficiente a far amalgamare tutti i sapori.

Versate il composto sulle melanzane e riponetele in frigorifero fino al momento di servire.



- 5** Quest'insalata può essere conservata in frigorifero per diversi giorni. Servite fredda o a temperatura ambiente.

CONSIGLIO