

SECONDI PIATTI

Involtini di melanzane

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Involtini di melanzane: un secondo alternativo, un contorno sostanzioso o un antipasto sfizioso? Non lo sappiamo, fate voi, quello che è certo è che sono buonissimi, quindi provateli! Si tratta di certo di un'idea facile e veloce che può essere tranquillamente servita per un buffet o un aperitivo poi le melanzane sono talmente buone che siamo sicuri andranno a ruba. Non essendo fritte sono un piatto perfetto anche per chi deve stare un po' attento alle calorie. Provatele subito, segnate gli ingredienti e fateli subito, magari a cena! E se amate gli ortaggi estivi, provate anche i [peperoni gratinati](#), davvero ottimi!

INGREDIENTI

MELANZANE 1

MORTADELLA 4 fette

SOTTILETTE 6 fette

FARINA

SPICCHIO DI AGLIO 1

SCALOGNO 1

ALICI O ACCIUGHE filetti - 2

PASSATA DI POMODORO 300 gr

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

1 Lavate la melanzana ed affettatela non troppo sottile nel senso della lunghezza.

Adagiate sopra ogni fetta di melanzana, un pezzo di mortadella e metà sottiletta.



- 2 Arrotolate le fette di melanzane farcite a mo' di involtino e fermate ciascun involtino con uno stuzzicadenti.



- 3 Passate gli involtini realizzati nella farina.



- 4 Fate scaldare in una padella o in un tegame piuttosto capiente 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva dove farete soffriggere uno spicchio d'aglio, lo scalogno tritati ed i filetti d'acciuga.



- 5 Nel frattempo, frullate la polpa di pomodoro con qualche foglia di basilico fresco.



- 6** Appena il soffritto inizierà appena a prendere colore, unite alla padella il pomodoro frullato e portate il sugo a bollore.



- 7** Unite, a questo punto, gli involtini di melanzane e lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti rigirando gli involtini a metà cottura ricordandovi di regolare la preparazione di sale.

