

ANTIPASTI E SNACK

## Involtini di Melanzane Ripieni con Feta e Pomodorini

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando l'aria della sera inizia a farsi tiepida, l'atmosfera chiama un calice fresco e qualcosa di sfizioso da piluccare al tramonto. La cucina estiva cambia ritmo, accendendosi di sapori capaci di svoltare la serata con il minimo sforzo. Se vuoi portare in tavola un antipasto che unisca leggerezza e carattere, **gli involtini di melanzane grigliate con feta e pomodorini** diventeranno il tuo nuovo asso nella manica.

La preparazione è incredibilmente veloce, ma per un risultato impeccabile c'è un piccolo segreto che parte dalla scelta della materia prima. Prima di

metterti all'opera, ti consiglio di dare un'occhiata a queste [5 ricette con le melanzane e tutti i trucchi per non farle diventare amare](#), così da assicurarti fette dolci, morbide e perfette da arrotolare.

Questo piatto nasce dall'evoluzione dei classici [Involtini di melanzane grigliate](#) della tradizione. In questa versione, però, il gusto viaggia dritto verso il Mar Egeo: abbiamo preso la sapidità e la freschezza tipiche della vera [insalata greca](#) per racchiuderle in un **contrasto di consistenze irresistibile**, esaltato dal profumo del basilico spezzettato a mano e dalla dolcezza dei datterini.

È un'idea furba che arricchisce la tua selezione di [rotolini freddi per l'aperitivo](#) e che puoi alternare facilmente a varianti altrettanto fresche, come gli [Involtini di zucchine e caprino](#) per giocare con abbinamenti sempre nuovi.

Inoltre, questa ricetta si rivela un ottimo **alleato svuota-frigo**: se a fine preparazione ti dovesse avanzare un po' di ripieno o qualche fetta di ortaggio, potrai riutilizzarli per trasformare una semplice [Pasta con le melanzane](#) in un primo piatto freddo e sfizioso, ideale per il pranzo del giorno dopo in spiaggia o in ufficio.

Prepara gli ingredienti sul piano di lavoro, scalda bene la piastra e scopri subito come realizzare questi bocconcini freschi e leggeri passo dopo passo.

## INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI MELANZANE

MELANZANE LUNGHE di medie dimensioni - 2  
FETA GRECA 200 gr  
POMODORINI DATTERINI 150 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 ml  
BASILICO FRESCO  
SALE FINO  
PEPE NERO

# COME FARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE RIPIENI PASSO PASSO

- 1 Inizia lavando accuratamente le **melanzane** sotto l'acqua corrente e asciugale bene. Spuntale eliminando le estremità con un coltello affilato.

Taglia l'ortaggio nel **senso della lunghezza** per ricavare delle fette uniformi, mantenendo uno spessore di circa **mezzo centimetro** per evitare che si rompano durante la cottura.



- 2 Riscalda molto bene una **piastra** o una **griglia** sul fuoco. Cuoci le fette di melanzana per circa **2 minuti per lato**, girandole con delicatezza.

Quando le fette risulteranno morbide e leggermente rigate, togliile dal fuoco e disponile su un vassoio capiente per farle **intiepidire**.



**3** Lava accuratamente i **pomodorini datterini** e tagliali a piccoli cubetti.

Prendi una ciotola capiente e sbriciola al suo interno la **feta greca** in modo grossolano, pronta per essere unita al resto del condimento.



**4** Versa i pomodorini nella ciotola con il formaggio, aggiungi le foglie di **basilico fresco** spezzettate a mano e condisci con due cucchiari di olio extravergine di oliva.

Unisci un pizzico di pepe e **pochissimo sale**, ricordando che la feta è già molto sapida. Mescola bene il tutto con un cucchiaino per **amalgamare il ripieno** in modo omogeneo.

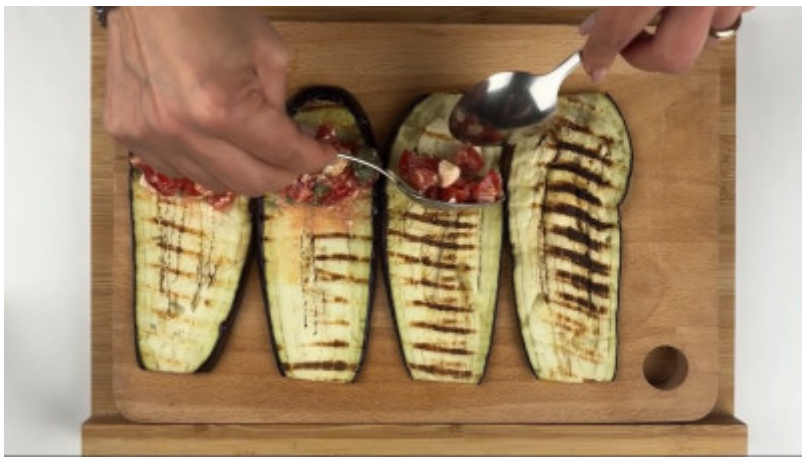




**5** Stendi una fetta di **melanzana grigliata** su un piano da lavoro pulito. Posiziona un cucchiaio abbondante di farcitura a base di feta e pomodorini a una delle due estremità.

Arrotola la fetta su se stessa partendo dal lato farcito, chiudendo l'**involtino in modo stretto** per sigillare perfettamente il ripieno all'interno.





**6** Ripeti l'operazione per tutte le fette di melanzana fino a esaurire completamente il ripieno e gli ingredienti a disposizione.

Disponi man mano i bocconcini su un **piatto da portata**, posizionandoli con la chiusura verso il basso per mantenerli compatti.

Completa il piatto guarnendo con un **filo d'olio a crudo** e qualche fogliolina di basilico fresco per dare un tocco finale di profumo.

Puoi servire subito in tavola oppure lasciare riposare gli involtini in **frigorifero per almeno mezz'ora**: questo passaggio renderà il tuo antipasto estivo ancora più fresco, compatto e saporito.



## COME CONSERVARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE RIPIENI

Puoi conservare gli involtini di melanzane grigliate con feta in frigorifero per un massimo di **24-48 ore**.

Riponili all'interno di un **contenitore ermetico** ben chiuso per evitare che assorbano gli odori degli altri alimenti e che il formaggio si asciughi troppo.

Ti **sconsiglio di congelarli**: la feta e i pomodorini freschi perderebbero la loro consistenza ideale una volta scongelati, rilasciando troppa acqua e rendendo l'ortaggio molle.

Prima di servirli nuovamente in tavola, lasciali a **temperatura ambiente per circa 15-20 minuti**. Questo piccolo trucco ti permetterà di esaltare al meglio il profumo del basilico e la cremosità del ripieno.

## CONSIGLI E VARIANTI

Se vuoi rendere questo piatto ancora più sfizioso o adattarlo ai tuoi gusti, puoi sperimentare diverse **varianti creative** e seguire qualche piccolo trucco di preparazione.

Per una nota aromatica dal profumo tipicamente mediterraneo, prova a sostituire il basilico con della **menta fresca** tritata al momento: l'abbinamento tra menta e feta è un grande classico che esalta la freschezza del piatto.

Desideri una consistenza più ricca? Aggiungi al ripieno una manciata di **pinoli tostiti** in padella o delle olive taggiasche tritate al coltello. Questo tocco regalerà una piacevole nota croccante a ogni morso.

Se preferisci un gusto meno sapido rispetto a quello della feta greca, puoi preparare la farcitura utilizzando del **caprino fresco** oppure della ricotta vaccina ben sgocciolata, mescolandoli sempre con i pomodorini datterini.

Un trucco per accelerare i tempi: puoi grigliare le melanzane con **qualche ora di anticipo**. In questo modo avranno tutto il tempo di raffreddarsi e saranno ancora più facili da arrotolare senza rischiare di rompersi.