

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Melanzane grigliate al forno

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *IN AMMOLLO CON SALE E ACQUA 2 ORE*

---



Se cerchi una maniera **facile, gustosa e leggera** per mangiare le **melanzane**, la nostra **ricetta** fa al caso tuo!

Le **melanzane grigliate al forno** sono un contorno da servire a temperatura ambiente, puoi prepararlo comodamente in anticipo ed è ideale per accompagnare una **bella grigliata estiva** di **carne o pesce**, puoi servirlo anche come **antipasto** in occasione di un pranzo domenicale. Questo piatto è buono tutto l'anno, ma chiaramente le melanzane **in estate** sono al massimo della loro bontà.

Con aggiunta della **mentuccia**, l'**aglio** e l'**aceto** puoi rendere le melanzane grigliate al forno ancora più **fresche, profumate e aromatiche**.

Vedrai con i tuoi occhi **come è semplice cucinare questo piatto**: le melanzane vanno cotte intere e poi semplicemente ripulite e condite, con pochi attrezzi e **senza sporcare la cucina**.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Caponata di melanzane](#)

[Curry di melanzane](#)

[Melanzane al forno](#)

[Melanzane sott'olio](#)

[Melanzane a funghetto](#)

## COSA SERVE PER FARE LE MELANZANE GRIGLIATE AL FORNO

MELANZANE 600 gr

AGLIO 2 spicchi

ACETO DI MELE 20 gr

MENTA 4 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO IN POLVERE

SALE FINO

## COME SI PREPARANO LE MELANZANE GRIGLIATE AL FORNO

- 1** Lava le melanzane sotto abbondante acqua corrente, poi sistemale intere in una teglia foderata con carta da forno. Cuoci in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa un'ora.



- 2 Estrai le melanzane dal forno, lascia intiepidire una decina di minuti e poi privale della base e della buccia, che verrà via senza difficoltà, infine tagliale a fette.





- 3 Riponi le fette di melanzana in uno scolapasta, condiscile con il sale e lasciale riposare per almeno mezz'ora per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso.





- 4 Taglia le fette di melanzane a filetti eliminando eventuali cumuli di semini, che sono poco digeribili. Trasferisci i filetti di melanzana in una ciotola e condiscili con gli spicchi d'aglio tagliati a metà, l'aceto, il peperoncino e l'olio.







- 5 Mescola bene e servi in tavola le melanzane grigliate al forno a temperatura ambiente o fredde.



## IDEA PER SERVIRE LE MELANZANE GRIGLIATE AL FORNO

Le melanzane grigliate al forno sono perfette anche da servire su crostini di pane strofinato di aglio e fatto tostare pochi minuti in forno o in padella.

## COME CONSERVARE LE MELANZANE GRIGLIATE AL FORNO

Conserva le melanzane grigliate, se ne avanzano, in un barattolo di vetro ben chiuso e riposto in frigorifero per non più di 5-6 giorni.