

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane Imam Baildì

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Grecia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

MELANZANE 6
CIPOLLE 4
POMODORI maturi - 3
PREZZEMOLO 3 cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 3
OLIO DI ARACHIDI 500 ml
ZUCCHERO 2 cucchiari da tè
POMODORI tagliati a fettine - 2
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate le melanzane a metà per il lungo e mettetele in acqua salata per circa un'ora affinché perdano più acqua di vegetazione possibile.

Scolate le melanzane e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo.



- 2 Una volta ben fritte, prelevatele dall'olio con una schiumarola ed adagiatele su dei fogli di carta assorbente.

Prelevate dalle melanzane la polpa che terrete da parte in una ciotola.



- 3 Scaldate, in una padella, 3 cucchi d'olio extravergine d'oliva e fatevi appassire la cipolla.

Quando la cipolla sarà morbida, unite alla padella la polpa delle melanzane fritte, il

pomodoro, il prezzemolo, lo zucchero, il sale ed il pepe.



4 Lasciate cuocere il sugo a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Farcite con il sugo appena realizzato le melanzane vuote.



5 Adagiate su ciascuna melanzana un paio di fettine di pomodoro ed un giro d'olio.



6 Infornate le melanzane farcite in forno a 180°C per circa 45 minuti.