

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane in padella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

MELANZANE piccole - 6
POMODORI CILIEGINI 20
CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 3
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
BASILICO 2 foglie
SALE

Le **melanzane in padella** sono un tipico esempio di cucina mediterranea: semplice, salutare, veloce, allegro. Un contorno davvero sorprendente le melanzane in padella sono assolutamente da provare! Come le infallibili [melanzane sott'olio](#).

Volete sapere come cucinare le melanzane? Ecco, seguite la ricetta semplice e veloce e vedrete che bontà! Questo contorno di melanzane è anche light, ottimo tiepido ma molto buono anche freddo.

Provatele anche [grigliate](#), facili e gustose!

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le melanzane in padella affettate le melanzane a rondelle, quindi tagliate ogni rondella a metà.



- 2 Tagliate a pezzettoni le cipolle rosse di Tropea.



- 3 Versate in una padella, meglio se di ferro, un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, quindi aggiungete le cipolle, accendete il fuoco ed attendete che l'olio inizi a sfrigolare.



4 A questo punto, unite le melanzane e lasciate cuocere.



5 Lavate e tagliate i pomodori a metà ed unite anch'essi alla padella.



6 Profumate questo contorno di verdure con del basilico spezzettato a mano e 3

peperoncini pili-pili interi.



7 Salate e portate a cottura a fuoco lento per circa 30 minuti.



8 Una volta che le verdure saranno cotte, servitele decorando con foglioline di basilico fresco.

CONSIGLI E CURIOSITÀ

Le melanzane sono un ortaggio che trova diversi impieghi in cucina: possono essere consumate fresche in svariati modi, come antipasto o piatto unico o come condimento della pasta, come contorno, ma sono utilizzate anche per preparare ottimi dolci!

Posso congelare queste melanzane in padella?

Certo, ma se coperte da pellicola possono essere conservate anche per 24 ore, oppure se avanzano puoi utilizzarle come condimento della pasta.

Amo molto il peperoncino posso aggiungerne ancora?

Certo che puoi!

Come posso eliminare l'amaro delle melanzane?

Una volta cotte purtroppo non puoi farci nulla, ma per evitare questo problema prima di cuocerle, una volta tagliate puoi cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta, con un peso sopra e dopo qualche ora sciacqua e cuoci.

Non mi piace il pomodoro, posso ometterlo?

Sì, certo, le melanzane in padella in bianco sono altrettanto buone

Hai altre ricette per fare un contorno di melanzane saporito?

Ti consiglio le [melanzane al forno](#) e le [melanzane a funghetto](#), se poi vuoi "osare" prova i nostri medaglioni di [melanzane fritte](#)