

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Melanzane in padella

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



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!

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!

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

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.



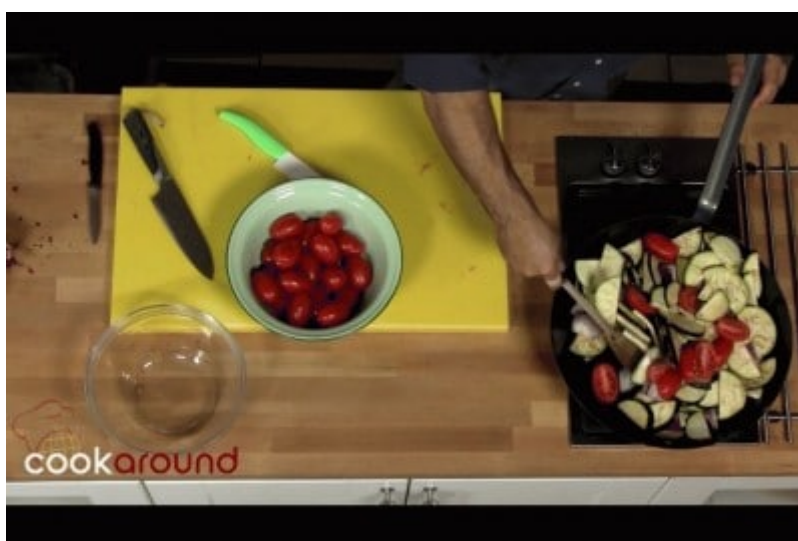
- 3 Versate in una padella, meglio se di ferro, un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, quindi aggiungete le cipolle, accendete il fuoco ed attendete che l'olio inizi a sfrigolare.



- 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