

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Melanzane panate al forno

di: *rosarossa007*

LUOGO: **Europa** / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **15 MINUTI DI RIPOSO**



Melanzane panate al forno

## INGREDIENTI

MELANZANE tonde grandi - 2

PANGRATTATO 60 gr

ORIGANO

PARMIGIANO GRATTUGIATO abbondanti

oppure pecorino - 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE GROSSO

## PREPARAZIONE

- 1 Se volete preparare delle ottime e altrettanto gustose melanzane, che non avranno nulla da invidiare alle classiche melanzane fritte, ma sicuramente più leggere, grazie alla cottura in forno; le melanzane panate al forno fanno proprio al caso vostro, prepararle è

semplicissimo, ma vediamo ora come procedere: prendete le melanzane e tagliatele a fette regolari.

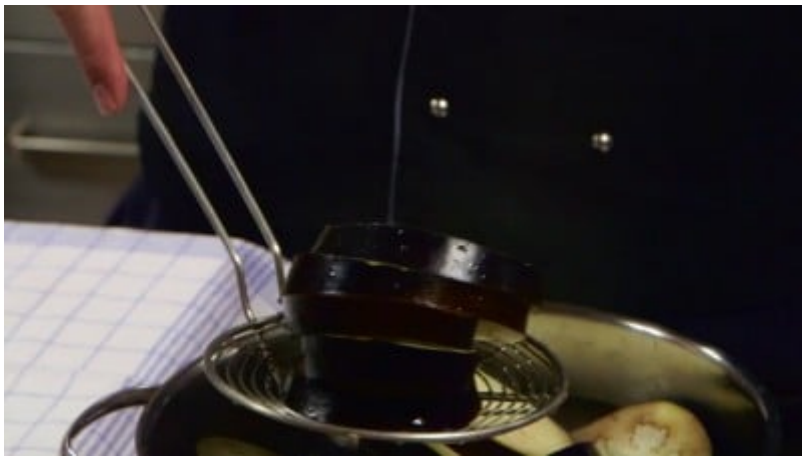


- 2** In una capace pentola, portate a bollore dell'acqua, salatela e metteteci a sbollentare per circa 2 minuti le fette di melanzane, in modo tale farle perdere tutto l'amaro.



- 3** Quindi scolate le fette di melanzane e trasferitele su di un canovaccio di cotone pulito,

con un'altro canovaccio coprite le fette di melanzane e tamponatele leggermente per farle asciugare bene.



- 4 Ungete con dell'olio extravergine d'oliva una teglia, che avrete accuratamente ricoperto con della carta da forno.



- 5** Versate in una pirofila il pangrattato e il parmigiano grattugiato; se preferite potete sostituire il parmigiano con del pecorino grattugiato, che conferirà un gusto più deciso alle melanzane; poi mescolate bene i due ingredienti tra di loro.





**6** Insaporite la panatura con una generosa spolverata di origano secco.



**7** A questo punto ripassate le fette di melanzane prima da un lato e poi dall'altro nell'olio messo nella teglia, poi passatele nella panatura sempre prima da un lato e poi dall'altro, in modo da ricoprirle completamente.





**8** Riponete nuovamente le fette di melanzane panate, nella teglia unta e cospargetele con un filo d'olio extravergine oliva, trasferitele in forno preriscaldato ventilato a 220°C per circa 20 minuti, a metà cottura giratele in modo tale da farle dorare perfettamente da entrambi i lati. Se necessario date anche un 5 minuti di grill.





9 Trascorso il tempo di cottura, sfornatele e servitele ben calde.

