

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene pugliesi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **melanzane ripiene** sono un tesoro ricco di infinita golosità. La ricetta delle melanzane ripiene è di origine spagnola, nato come piatto contadino, oggi si sono diffuse oramai sulla tavola di tutti gli itaiani, non quanto le [melanzane sott'olio](#), ma ci siamo quasi.

Le melanzane ripiene sono un piatto che sa di famiglia e di tradizione, che crea subito un'atmosfera conviviale.

Le melanzane si prestano a tantissime ricette e preparazioni tutte da provare! Le melanzane ripiene sono da servire calde, ma sono ottime anche tiepide, o fredde ideali per le cene estive, dove

questo ortaggio è nel periodo migliore.

Provate anche queste varianti di melanzane ripiene:

[melanzane ripiene saporite](#)

[melanzane con carne e ricotta](#)

INGREDIENTI

MELANZANE media grandezza - 2

PANE tipo pugliese - 5 fette

PECORINO 30 gr

PREZZEMOLO mazzetto - 1

BASILICO

POMODORI maturi - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO DI OLIVA 5 cucchiaini da tavola

SALE

ACETO DI VINO BIANCO 40 gr

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per fare le melanzane ripiene pugliesi lava e taglia le melanzane in due parti per il lungo.

Porta ad ebollizione una pentola colma d'acqua salata ed acidulata con l'aceto e sbollentaci le melanzane per 5 minuti.





2 Scolale e con un coltello svuota le quattro metà mantenendo circa 1 cm di polpa dal bordo.

Taglia la polpa a dadini e una in casseruola con un filo d'olio e rosola uno spicchio d'aglio tritato.

Aggiungi la polpa delle melanzane, condisci con sale e pepe e lascia cuocere per 5/6 minuti.





- 3 Taglia il pane, prima a fette, poi a dadini. Poi aggiungilo alla polpa delle melanzane aggiungi del prezzemolo tritato e mescolare per uniformare il tutto. .Se serve aggiungi un goccio d'acqua.

Infine aggiungi il pecorino grattugiato.





4 Lava e togli il picciolo ai pomodori, poi tagliali a cubetti irregolari.

Nella casseruola di prima, aggiungi dell'olio e metti a cuocere i pomodori e correggi di sale.





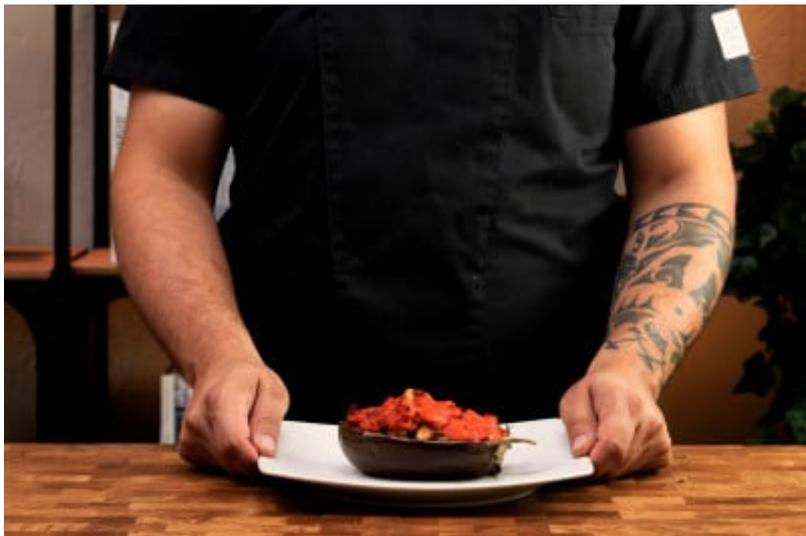
5 Aromatizza con il basilico e lascia cuocere per qualche minuto.

Ricopri ciascuna melanzana con la salsa di pomodoro preparata, poi inforna a 190°C per circa 20 minuti.





6 Una volta cotte, impiatta le melanzane ripiene pugliesi e buon appetito.



CONSIGLI E CURIOSITÀ

A volte le melanzane pizzicano e sono amare, come posso fare per evitarlo?

Benché le melanzane siano oramai presenti in tutte le stagioni è preferibile consumarle in estate, periodo in cui questi ortaggi sono al punto migliore.

La mia nonna è pugliese e le fa diverse!

Questa è una delle tante versioni delle [melanzane pugliesi](#)...spesso le varianti ci sono in base alla zona o anche alla famiglia!

Quale tipo di melanzana è preferibile usare?

Consigliamo di usare melanzane non troppo lunghe e grosse, in modo da ridurre i tempi di cottura.

Mi sono avanzate delle melanzane, come posso utilizzarle?

Puoi provare a farne [crocchette](#)...squisite!