

SECONDI PIATTI

## Melanzane ripiene pugliesi

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

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

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le melanzane ripiene pugliesi sono un piatto tradizionale ricco di sapori mediterranei, un contorno perfetto per ogni occasione.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LE MELANZANE RIPIENE PUGLIESI

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

### COME FARE LE MELANZANE RIPIENE PUGLIESI

**1** Per fare le melanzane ripiene pugliesi lava e taglia le melanzane in due parti nel senso

della lunghezza.

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





- 2 Scola le melanzane, infine, con un coltello appuntino, svuota le quattro metà mantenendo circa 1 cm di polpa dal bordo. Taglia la polpa a dadini. Metti un filo d'olio con uno spicchio di aglio sul fondo di una casseruola, fai scaldare per un paio di minuti, infine aggiungi la polpa delle melanzane, condiscila con sale e pepe e lasciala cuocere per 5/6 minuti.





- 3** Taglia il pane, prima a fette, poi a dadini, infine aggiungilo alla polpa delle melanzane, insaporisci con del prezzemolo tritato e mescola per uniformare il tutto. Se serve aggiungi un goccio d'acqua, infine aggiungi il pecorino grattugiato.





4 Lava i pomodori e toglì il picciolo, poi tagliali a cubetti irregolari. In una casseruola, aggiungi dell'olio e metti a cuocere i pomodori, insaporisci con un pizzico di sale.





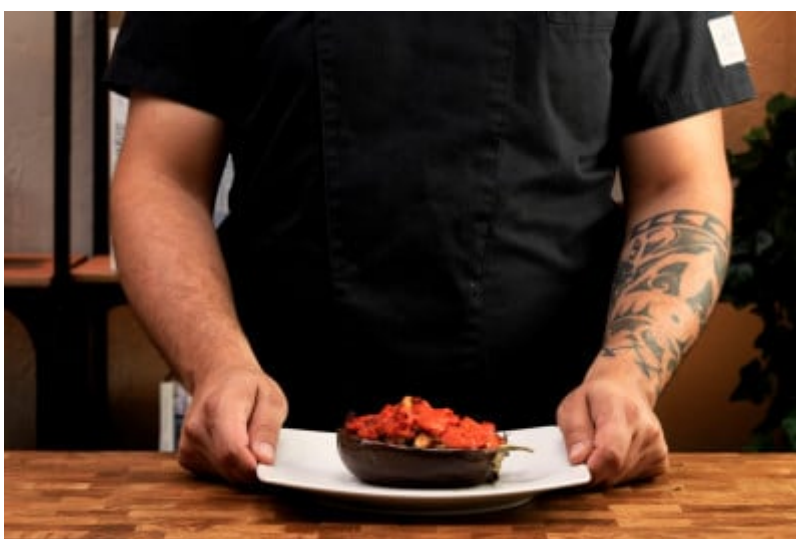
- 5 Aggiungi anche il basilico e lascia cuocere per qualche minuto. Ricopri ciascuna melanzana con la salsa di pomodoro preparata, poi inforna a 190°C per circa 20 minuti.







6 Una volta cotte, impiatta le melanzane ripiene pugliesi e porta in tavola ancora caldissime.



## MELANZANE RIPIENE PUGLIESI: UNA RICETTA IDEALE PER PORTARE

Le melanzane ripiene pugliesi sono un contorno tipico della cucina pugliese. Questa ricetta  
**IN TAVOLA I SAPORI DELLA PUGLIA.**

prevede **melanzane svuotate** e farcite con un ripieno saporito a base di pane raffermo, formaggio, pomodori e aromi tipici della Puglia, il tutto **cotto al forno** fino a ottenere una **gratinatura dorata e croccante**.

Perfette come **piatto unico** o **come contorno**, le melanzane ripiene pugliesi sono una ricetta gustosa per chi desidera portare in tavola un piatto dal tipico sapore mediterraneo.

**Segui la nostra guida passo passo per preparare delle melanzane ripiene pugliesi che conquisteranno tutti con la loro bontà.**

## COME CONSERVARE LE MELANZANE RIPIENE PUGLIESI

**Le melanzane ripiene pugliesi possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni, mantenendo intatti sapore e consistenza.**

Una volta raffreddate, riponile in un contenitore ermetico per evitare che si secchino.

Quando sei pronto a gustarle di nuovo, puoi riscaldarle in forno a bassa temperatura, coprendo le melanzane con un foglio di alluminio per evitare che la superficie si secchi ulteriormente.

**Se desideri conservarle più a lungo, puoi congelarle:** avvolgi le melanzane ripiene singolarmente in pellicola trasparente e poi in un sacchetto per congelatore.

Quando vuoi servirle, lasciale scongelare in frigorifero e riscaldale in forno.

Questo metodo ti consente di avere sempre a disposizione contorno pronto all'uso!

## SE TI SONO PIACIUTE LE MELANZANE RIPIENE PUGLIESI, PROVA

[Melanzane al forno veloci](#)

[Melanzane ripiene semplici](#)

[Melanzane fritte](#)

[Melanzane al forno](#)

[Cotolette di melanzane ripiene](#)

ANCHE QUESTE RICETTE