

SECONDI PIATTI

Melanzane ripiene senza carne

di: *FRACIL*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *25 min* COTTURA: *35 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

4 melanzane
60 g di pane raffermo
1-2 uova
3 cucchiari di parmigiano grattugiato
circa 10 foglie di basilico
mezzo spicchio di aglio
3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare a metà le melanzane e fatele bollire in una pentola con acqua salata per 15 minuti, fin quando la polpa diventa morbida e l'esterno non si disfà.



2 Mettetele a scolare e fatele raffreddare.



3 Mettete a bagno il pane in una ciotola con acqua.



4 Tritare le foglie di basilico e schiacciate l'aglio con lo schiaccia aglio.

Adesso riprendete le mezze melanzane ormai fredde e con l'aiuto di un cucchiaio svuotatele della polpa tentando di farne rimanere meno possibile attaccata alla scorza.



5 In una ciotola mescolare la polpa delle melanzane, il pane strizzato e sbriciolato, l'uovo, il basilico, l'aglio e un pizzico di sale, e se vi sembra che l'impasto sia morbido aggiungete un cucchiaio di pane grattugiato.



6 E riempite i gusci vuoti delle melanzane.



7 Infornate a 180°C per 20-25 minuti.

