

MARMELLATE E CONSERVE

Melanzane sottaceto ripiene

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

- 1/2 kg di melanzane (le più piccole che trovate)
- 4 tazze d'acqua
- 1 testa (8 spicchi circa) di aglio sbucciato
- 1/4 tazza di menta essiccata
- 2-3 cucchiari di peperoncino rosso in pezzetti
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaino di sale
- 1-2 tazze di aceto di vino bianco o rosso

PREPARAZIONE

- 1** Rimuovete il picciolo da tutte le melanzane e fate 2 incisioni lungo la circonferenza a 2 cm dal fondo. Portate 4 tazze d'acqua ad ebollizione, aggiungete le melanzane e cuocete a fuoco moderato per 5 minuti. Scolate e lasciate raffreddare in un colino per 1/2 ora. Mettete da parte.

Macinate l'aglio, la menta, il peperoncino, la cannella e il sale fino ad ottenere una consistenza media, non troppo fine. Riempite le melanzane con 1 cucchiaino di spezie, mettetele in un vaso di vetro e versateci aceto a sufficienza per ricoprirle. Se sono avanzate delle spezie mettetele nel vasetto di vetro con le melanzane.

Lasciate che i sottaceti maturino per 5 giorni prima di servire, quindi metteteli in frigorifero.