

SECONDI PIATTI

Melanzane al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

2 melanzane tonde
1 cipolla bianca
1 scatola di pomodori pelati
caciocavallo a pezzetti oppure mozzarella e fontina
caciocavallo grattugiato
pangrattato
olio
pepe
origano
1 cucchiaino di zucchero
sale.

PREPARAZIONE

1 Rosolare la cipolla tagliata non troppo sottile.



2 Aggiungere il pomodoro pelato, aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere scoperto a fuoco moderato per 10 minuti, per restringere un po'.



3 Nel frattempo sbucciare le melanzane e tagliarle a fette di circa 1/2 centimetro. Quando la salsa è pronta stendere un velo sulla teglia in pyrex per microonde oppure una teglia classica. Creare uno strato uniforme salare e condire con un filo d'olio.



4 Coprire con la salsa e pezzetti di formaggio.



5 Fare ancora uno strato di melanzane e di nuovo sale, olio, salsa, formaggio a pezzetti e caciocavallo grattugiato, infine un giro di olio e del pangrattato



- 6 Infrnare in microonde oppure in forno combinato 180° a 650 di potenza, invece in forno tradizionale a 180° - 200° per circa 30 minuti, coperto con stagnola per i primi 20 minuti, se il caso passare sotto il grill.





NOTE