

Fricassea di melanzane



Così come quella di [coniglio](#) o di [pollo](#), anche la **fricassea di melanzane** vede **uova** e **limone** protagonisti della ricetta. Sono proprio questi due ingredienti, infatti, che donano al piatto morbidezza e un gusto particolare. Adatta anche ai vegetariani questa **fricasse di verdura** è ideale come **secondo piatto** per una cena veloce e leggera.

La **melanzana** è un ortaggio amato in tutto il mondo. Di provenienza **mediorientale** la sua presenza nella cucina dei Paesi che vanno da quell'area fino all'**India**, e a tutto il **bacino del Mediterraneo**, è tuttora fondamentale. Viene comunque coltivata ed apprezzata anche in Cina, Giappone e Stati Uniti. Ad esempio, la [Moussaka turca](#) o greca è un ricco sformato a base di melanzane e **carne macinata**, che prevede a seconda della provenienza anche **patate** e **besciamella**. Il [Babaganoush](#) è invece una squisita salsa, realizzata anche con crema di sesamo, che si consuma in tutto il Medioriente ed è apprezzata ovunque la si "esporti".

La melanzana va consumata sempre e solo cotta, a causa del suo sapore poco gradevole, e della presenza di **solanina** che la rende indigeribile e potenzialmente tossica da cruda. La **cottura** rende totalmente nulla la presenza di questa molecola e trasforma la melanzana in un ortaggio morbido e dal sapore ricco che ben si adatta a svariati ingredienti e preparazioni. [Fritte](#), [grigliate](#), [ripiene](#) e [stufate](#), le melanzane si possono considerare tra le regine della nostra cucina, e non solo d'estate.

TEMPO PREPARAZIONE: 20 min

TEMPO COTTURA: 20 min-25 MIN

TEMPO SOTTOSALE: 30 min

PORZIONI: 4 porzioni

INGREDIENTI

5 melanzane

500 g di pomodori perini maturi

30 g di burro

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

un ciuffo di prezzemolo

2 uova

il succo di un limone

olio extravergine di oliva

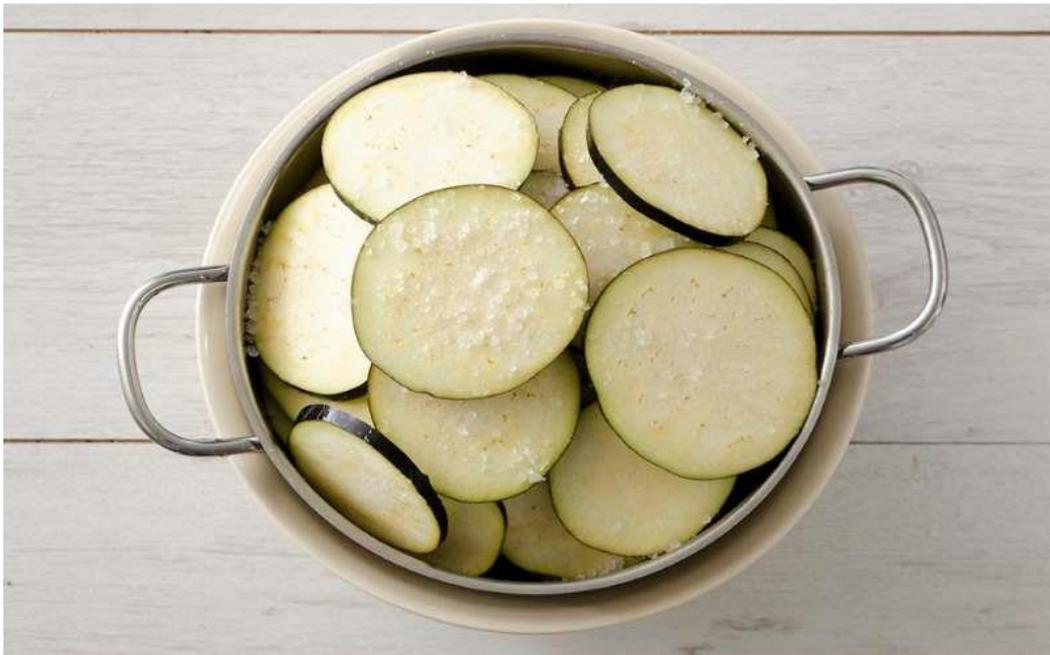
sale

pepe nero

COME PREPARARE: Fricassea di melanzane

1

Per preparare la fricassea di melanzane iniziate a lavare le melanzane ed asciugatele bene. Tagliatele a fette non troppo sottili e mettele in un colapasta cospargendole di sale in modo che perdano la loro acqua amarognola. Lasciatevele per una mezz'ora. Nel frattempo sbollentate i pomodorini e spellateli; eliminate i semi e tagliateli a pezzetti. Tritate l'aglio e il prezzemolo e affettate la cipolla al velo. In una casseruola fate scaldare il burro con tre cucchiari di olio, unitevi la cipolla e lasciatela appassire a fuoco basso per qualche minuto. Aggiungete le melanzane strizzate e date una mescolata.



2

Unite quindi i pomodori a pezzetti, il trito d'aglio e prezzemolo, una presa di sale e il pepe macinato al momento. Cuocete a fuoco moderato fino a quando le melanzane risulteranno morbide. A fine cottura delle melanzane sbattete in una fondina le uova, con il succo di limone filtrato attraverso un colino.



3

Ritirate le melanzane dal fuoco e versatevi sopra il composto mescolando velocemente in modo che le uova non si rapprendano ma velino le melanzane come una crema. Passate la fricassea di melanzane sul piatto da portata, cospargetela con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe e servite.

