



Melanzane al forno

INGREDIENTI

MELANZANE 1 grande • 25 kcal

POMODORINI 150 gr • 20 kcal

MOZZARELLA 200 gr • 280 kcal

BASILICO q.b. • 15 kcal

SALE MARINO q.b. • 286 kcal

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA q.b. • 79 kcal

Le melanzane al forno sono la preparazione ideale per un contorno o un antipasto fresco e veloce, da gustare soprattutto in estate, ma ottima in ogni stagione. Nella nostra ricetta la melanzana sarà abbinata a ingredienti tipici della cucina mediterranea: pomodori, mozzarella e basilico, ma potete renderle ancora più ricche con l'aggiunta di olive e capperi. La preparazione è davvero semplice e potrete servire queste deliziose melanzane al forno come finger food per una buffet: sono ottime infatti sia calde che a temperatura ambiente, ideali quindi per tante occasioni diverse.



Come preparare le melanzane al forno

Lavate la melanzana e asciugatela, ora spuntatela e tagliatela a fette di circa 1,5 cm. Sistemate le melanzane su una leccarda rivestita con carta forno, oleatele e salatele. Ora tagliate i pomodorini in pezzi piccoli e mettetene un cucchiaino su ogni fetta di melanzana. Ora cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Sfornate poi le melanzane e adagiate su ogni fetta la mozzarella tagliata a pezzetti: dovrà essere ben asciutta, e le foglioline di basilico. Infornate per pochi minuti, fino a quando la mozzarella non sarà sciolta. Una volta pronte, sfornatele e lasciatele intiepidire. Le vostre melanzane al forno sono pronte per essere gustate.

Per la preparazione della ricetta si consiglia l'utilizzo delle melanzane ovali viola, o comunque di melanzane grandi: potete poi tagliarle longitudinalmente per realizzare delle fette grandi, oppure a rondelle.

La mozzarella dovrà essere asciutta, mettete quindi a colare le fettine prima di utilizzarle. Potete sostituire la mozzarella con il fior di latte, la provola, sia fresca che affumicata, o con un altro formaggio morbido.

Se amate le preparazioni più aromatiche potete insaporire le melanzane con un trito di erbe miste, aglio, pangrattato e parmigiano, unendo poi i pomodorini, la scamorza affumicata, olive nere denocciolate e capperi. Le vostre melanzane al forno saranno così ricche di gusto e più croccanti.