

# Melanzane alla parmigiana light

Le **melanzane alla parmigiana light** sono una versione leggera delle classiche melanzane alla parmigiana, con meno formaggio e grigliate anziché fritte. Si possono gustare come secondo piatto, ma anche come contorno.

Le **melanzane alla parmigiana light** si conservano ottimamente per un paio di giorni in frigorifero, ben coperte. Volendo possono anche essere congelate, pronte per essere gratinate. In pratiche monoporzioni sono anche un'alternativa al solito pranzo in ufficio, a patto di avere un fornetto in cui riscaldarle :-)

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 melanzane
- Aceto di vino bianco
- Sale
- 1 cipolla bionda
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 500 g di passata di pomodoro
- Pepe nero macinato al momento
- 6 foglie di basilico
- 100 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 1 cm circa.
- Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, unire un pizzico di sale su ogni fetta e metterle in un colapasta ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.
- Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro.
- Tritare molto finemente la cipolla, spremere l'aglio con l'apposito spremiaglio oppure tritarlo molto finemente.
- Mettere in un pentolino l'olio, la cipolla e l'aglio tritati e cospargerli uniformemente sul fondo.
- Portare il pentolino sul fuoco e far soffriggere per 4-5 minuti a fiamma molto dolce. Attenzione, l'aglio non deve assolutamente bruciare altrimenti il sugo avrà un sapore amaro.
- Alzare la fiamma, unire la passata di pomodoro, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglie di basilico lavate e spezzettate. Mescolare bene, lasciare che riprenda il bollore e cuocere per 30 minuti a fiamma dolce, coperto.
- Trascorso il tempo indicato verificare che il sugo si sia ristretto a sufficienza. Non deve essere troppo acquoso. In caso prolungare di poco la cottura senza coperchio.
- Grigliare le melanzane. Scaldare una griglia di ghisa, ungerla con un filo d'olio e asciugarla con carta da cucina. Quando è ben calda grigliare le melanzane, da entrambi i lati, per circa 5-6 minuti in totale.
- Man mano che sono pronte metterle su un piatto.
- Procurarsi una pirofila da forno di media grandezza e cospargerne il fondo con parte del pomodoro. Fare uno strato di melanzane, cospargere con un filo d'olio, il pomodoro e una manciata di Parmigiano.
- Alternare melanzane, olio e Parmigiano finché tutti gli ingredienti non si saranno esauriti, terminando con il Parmigiano. A seconda della resa del tipo di melanzana e della larghezza della pirofila, dovrebbero venire due o tre strati.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti circa e servire tiepida.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

### I consigli di Barbara

Questa versione light è molto semplice. Volendola arricchire un po' unire qualche fettina di mozzarella fiordilatte, molto ben strizzata, fra il pomodoro e il Parmigiano.