

Melanzane e fette di pomodoro al forno con pecorino

Le **melanzane e fette di pomodoro al forno con pecorino** sono un contorno leggero, saporito e davvero semplice da preparare. Tra l'altro, siccome cuociono nel forno per una mezz'ora, nel frattempo si può preparare una pietanza da abbinarvi per una cena completa e gustosa.

Per la preparazione delle **melanzane e fette di pomodoro al forno con pecorino** occorrono pomodori insalatari verdi sodi e melanzane viola lunghe e sottili, piuttosto piccole. Se non le trovate, potete utilizzare melanzane più grandi, di qualsiasi tipo, ma affettarle nello stesso spessore del pomodoro.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **160Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 pomodoro verde di tipo insalatario
- 2 melanzane viola di forma sottile
- Olio extravergine di oliva per ungere la teglia
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 20 g di pecorino sardo grattugiato

Per preparare l'emulsione

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di acqua
- Origano
- 1 spicchio di aglio

PREPARAZIONE

- Lavare il pomodoro, rimuovere il picciolo ed affettarlo nello spessore di 1 centimetro circa.
- Lavare le melanzane e tagliarle a metà per il lungo. Incidere la polpa con una serie di tagli.
- Ungere una pirofila con un filo d'olio.
- Disponi le verdure, quindi cospargere con un pizzico di sale.
- Preparare l'emulsione mettendo in una ciotolina le dosi indicate di olio, aceto, acqua. Mescolare bene con una frusta, quindi aggiungere l'origano e l'aglio spellato e tritato finemente o spremuto con l'apposito attrezzo. Mescolare ancora.
- Aiutandosi con un cucchiaino cospargere le verdure con l'olio aromatico.
- Unire una generosa macinata di pepe, quindi cospargere con il pecorino grattugiato.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per una mezz'ora.
- Servire tiepide.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

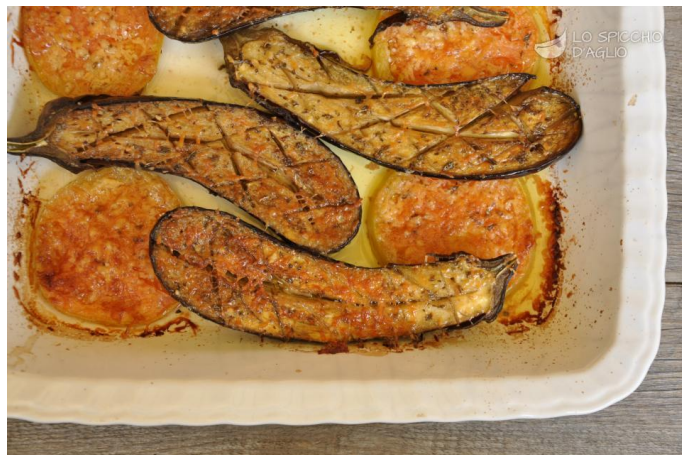
Secondi piatti a base di carne o di verdure.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se avanzano si conservano ottimamente per due giorni in frigorifero. Riscaldarle brevemente prima di gustarle, va bene sia il microonde, sia il forno tradizionale.