

Melanzane grigliate

Le **melanzane grigliate** sono un semplicissimo contorno tipico del periodo estivo, quando questi ortaggi sono nel pieno della stagione e del sapore. Si possono grigliare tutti i tipi di melanzane: lunghe, globose, scure, striate o anche bianche.

Se avanzano, le **melanzane grigliate** si conservano ottimamente in frigorifero per 2-3 giorni, ben coperte. Sono ottime a temperatura ambiente, sia come contorno, sia per condire una pasta fredda o per farcire un panino.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **135Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 melanzane
- Aceto di vino
- Sale grosso
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo

PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 1 cm circa. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Utilizzare un cucchiaino di aceto ogni litro d'acqua.
- Scolarle, cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta per 10 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione e farle spurgare.
- Trascorso il tempo indicato tamponarle con carta da cucina per eliminare il sale.
- Scaldare una bistecchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere le melanzane da entrambi i lati per 10 minuti circa, fintanto che non saranno ben cotte.
- Pulire il prezzemolo, tritarlo finemente assieme all'aglio. In una ciotolina emulsionare l'olio con il trito ed utilizzarlo per spennellare le melanzane.
- Regolare di sale e servire decorando con spicchi d'aglio e foglie intere di prezzemolo.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

