

Melanzane olive e pinoli

Le **melanzane olive e pinoli** sono un contorno a base di melanzane, capperi, olive, cipollotti, prezzemolo e pinoli. A seconda della quantità di peperoncino che preferite può essere più o meno piccante. Se amate l'aceto, si può aggiungere in piccole quantità a fine cottura, prima dei pinoli.

Le **melanzane olive e pinoli** possono essere anche un ottimo condimento per la pasta, soprattutto se fredda. Si prestano bene anche per farcire un panino, assieme a qualche fetta di formaggio semistagionato. Se avanzano si conservano ottimamente in frigorifero per un paio di giorni, ben coperte.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **175Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana e vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 melanzana di medie dimensioni
- Sale fino
- 10 g di capperi sotto sale
- 6 olive nere
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Peperoncino
- 200 ml di Brodo vegetale
- 10 g di pinoli

PREPARAZIONE

- Lavare la melanzana, scartare l'estremità con il picciolo e tagliarla a cubetti di un paio di centimetri di lato. Metterli in un colino, salare leggermente e mescolare. Lasciarli così riposare per una mezzoretta. Mescolare di tanto in tanto in modo che perdano il liquido di vegetazione.
- Sciacquare i capperi sotto acqua fresca corrente, metterli in una ciotola con acqua tiepida e lasciarli in ammollo per una decina di minuti a dissalare. Tamponarli quindi con carta da cucina per asciugarli.
- Snocciolare le olive e tagliarle in 4 parti nel senso della lunghezza.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Pulire il cipollotto eliminando le radichette e lo strato esterno. Lavarlo e affettarne la parte bianca e i primi 2-3 centimetri di parte verde nello spessore di 2-3 millimetri.
- Mettere in una padella l'olio, i cipollotti, portarla sul fuoco e farli dorare a fiamma media assieme al peperoncino spezzettato.
- Unire le melanzane, alzare la fiamma, mescolare e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire mezzo mestolo di brodo, coprire e lasciar cuocere a fiamma media per 10 minuti.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare per verificare la cottura. Se le melanzane non sono sufficientemente tenere proseguire la cottura di qualche altro minuto.
- Unire le olive, i capperi, un cucchiaino di prezzemolo tritato, i pinoli, mescolare e proseguire la cottura per 2-3 minuti per amalgamare bene gli ingredienti.
- Servire.

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.



I consigli di Barbara

Se avete conservato questo contorno in frigo, potete gustarlo a temperatura ambiente, oppure riscaldarlo brevemente in padella.