

Melanzane pomodoro e origano

Le **melanzane pomodoro e origano** sono un contorno leggero, facile da preparare e molto pratico perchè le melanzane così preparate si conservano ottimamente un paio di giorni in frigo e si possono consumare anche a temperatura ambiente. Sono ottime come contorno, ma anche per farcire un panino, una torta salate o si possono spezzettare per condire la pasta.

Le **melanzane pomodoro e origano** sono perfette con melanzane lunghe e sottili, che mantengono meglio la forma in cottura ed hanno un sapore intenso, che si sposa bene con il pomodoro e il Parmigiano. Se non le trovate vanno bene anche le globose, ma scegliete quelle più piccole.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di melanzane lunghe
- 80 g di passata di pomodoro
- Sale fino
- 1 cucchiaino di Patè di olive nere
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare bene le melanzane, rimuovere il picciolo e affettarle nello spessore di un centimetro abbondante. Se avete una mandolina verranno perfette e omogenee.
- In una ciotola mescolare la passata di pomodoro con un pizzico di sale, il patè di olive nere e l'aglio pelato e spremuto con l'apposito attrezzo, oppure tritato finemente. Mescolare.
- Coprire una teglia con un foglio di carta da forno, quindi disporvi le melanzane.
- Spennellare le melanzane con l'olio e salare.
- Cospargere la superficie con il pomodoro, spargendolo bene con un cucchiaino.
- Unire una macinata di pepe, l'origano e cospargere uniformemente con il Parmigiano grattugiato.
- Unire un filo d'olio, senza eccedere. Se avete un'oliera spray è ideale perchè cosparge bene senza esagerare con le quantità.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C, statico, in zona centrale.
- Cuocere per 25-30 minuti, regolandosi in modo che la superficie sia ben gratinata.
- Sono ottime appena preparate, ma anche tiepide.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondo piatti a base di carne, uova, verdure.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

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, come ad esempio il Verdiano.