

Melanzane ripiene al bulgur

Le **melanzane ripiene al bulgur** sono melanzane di medie dimensioni scavate e riempite con una farcitura a base della stessa polpa insaporita con bulgur, pecorino sardo e pomodori secchi.

Il **bulgur** è frumento germogliato che viene seccato e tritato grossolanamente. E' pertanto un cereale integrale e come tale è ricco di sostanze nutritive quali sali minerali e vitamine, che rendono questo prodotto estremamente nutriente. In commercio si trova generalmente precotto a vapore e seccato, quindi tritato secondo diverse granulometrie. E' possibile infatti trovarlo grosso, fine e finissimo. Per questa ricetta preferite una varietà piccola.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **255Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 3 melanzane di medie dimensioni
- Aceto di vino
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 150 g di burghul
- 50 g di pecorino sardo
- 4 tomodori secchi
- Peperoncino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane sotto acqua fresca corrente. Prenderne una per ogni persona della ricetta ed incidere la polpa tutto intorno alla buccia, lasciando un centimetro circa di bordo. Fare leva con un cucchiaio ed asportare la polpa, raschiando il fondo affinché sia omogeneo, anch'esso spesso circa un centimetro.
- Man mano che i gusci di melanzana sono pronti metterli in una ciotola con acqua fredda ed aceto.
- Quando tutti i gusci sono pronti, scolarli, cospargere l'interno con poco sale fino e riporli in un colapasta con la parte vuota verso il basso a perdere il liquido di vegetazione.
- Sbucciare la restante melanzana, togliere il picciolo, affettarla e ridurla a cubetti, assieme alla polpa dei gusci.
- Mettere in una padella l'olio e l'aglio spellato. Portare la padella sul fuoco e far soffriggere l'aglio a fiamma vivace finché non diventa ben dorato, quindi eliminarlo.
- Unire i cubetti di melanzana, girare bene, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti circa, mescolando piuttosto spesso e scoperciando a fine cottura. Regolare di sale.
- Cuocere il burghul lessandolo per 15 minuti in abbondante acqua salata. Scolarlo molto accuratamente e metterlo in una capace ciotola. Condirlo con un filo d'olio.
- Grattugiare il pecorino.
- Tritare i pomodori secchi ed unirli al bulgur, assieme alle melanzane, a metà del pecorino ed un pizzico di peperoncino tritato. Amalgamare accuratamente gli ingredienti e regolare di sale.
- Ungere una teglia capace di contenere tutti i gusci di melanzane e riporveli con la parte concava rivolta verso l'alto. Spennellarle con un filo d'olio e riempirle con il composto di burghul.
- Cospargere con una macinata di pepe, il pecorino tenuto da parte ed infornare per 45 minuti a 180°C mettendo la griglia del forno piuttosto in basso.
- Le melanzane così preparate sono ottime sia tiepide, sia fredde.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Al posto del pecorino aggiungere un filo d'olio in più e cospargere con poco pangrattato prima di infornare.