

Melanzane ripiene alla napoletana

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 6 melanzane di media grandezza e forma regolare
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- Sale grosso
- Sale fino
- 400 g di pomodori rossi
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento
- 10 olive nere
- 4 filetti di alici sott'olio
- 10 g di capperi sotto sale
- 5 rametti di prezzemolo

PREPARAZIONE

- Tagliare 4 delle 6 melanzane a metà per il lungo. 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 grosso e riporli in un colapasta a perdere il liquido di vegetazione.
- Sbucciare le restanti melanzane, togliere il picciolo e ridurle a cubetti, assieme alla polpa dei gusci.
- Mettere la dadolata di melanzana in un colino, cospargere con un pizzico di sale e mescolare.
- Lavare i pomodori, tagliarli a spicchi, spellarli e ridurli a cubetti. Salarli e metterli in un colino a perdere il liquido di vegetazione.
- Mettere l'olio in una padella, assieme all'aglio spellato. Accendere il fuoco e farli rosolare a fiamma vivace. Quando sono ben dorati aggiungere le melanzane a cubetti, il pomodoro, una manciata di origano ed una grattugiata di pepe.
- Cuocere per una decina di minuti a fiamma media. Assaggiare a fine cottura prima di regolare di sale. Togliere l'aglio.
- Snocciolare le olive, scolare le alici dall'olio e tamponarle con carta da cucina, dissalare i capperi sciacquandoli abbondantemente sotto acqua corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle grossolanamente su un tagliere.
- In una ciotola mescolare il composto di melanzane, un cucchiaio di prezzemolo tritato, le olive, le alici grossolanamente spezzettate e i capperi.
- Ritirare i gusci di melanzana dal colino e spazzolarle all'interno per rimuovere il sale in eccesso. Spennellarle con un filo d'olio, allinearle su una placca da forno e riempirle con il ripieno preparato.
- Cospargere con origano, un filo d'olio e cuocerle nel forno preriscaldato a 180°C per 1 ora circa.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

pietanze a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere le alici.