

Melitzanosalata

La **melitzanosalata** è una salsa di melanzane greca che viene gustata come antipasto assieme al pane, ma che si abbina ottimamente anche alla carne alla brace. Solitamente viene infatti preparata con melanzane cotte nella parte meno calda della griglia, che dona alla salsa anche un retrogusto affumicato.

Essendo una ricetta molto diffusa in Grecia, esistono numerosissime varianti di **melitzanosalata**. Alcune contengono limone al posto dell'aceto, altre basilico al posto del prezzemolo, oppure yogurt greco. Io vi propongo la versione che preferisco, quella più semplice, che secondo me meglio esalta il sapore della melanzana.

La **melitzanosalata** è ottima preparata il giorno prima e lasciata in frigorifero a insaporirsi. Si conserva ottimamente per 2 o 3 giorni.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- 50Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la cottura delle melanzane

- 1 melanzana viola
- Sale
- Olio extravergine di oliva

Per completare la preparazione

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- Pepe nero macinato al momento
- 1 spicchio di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare la melanzana e tagliarla a metà.
- Incidere la polpa con dei tagli, salare e unire un filo d'olio.
- Se avete la possibilità di cuocerle alla brace, metterle sulla griglia nella zona meno calda con la parte tagliata rivolta verso l'alto per una ventina di minuti. In alternativa potete infornarle a 200°C per 40 minuti.
- A fine cottura la polpa si deve essere ben intenerita.
- Ritirare le melanzane e raschiare la polpa con un cucchiaio. Metterla in una ciotola.
- Schiacciare bene la polpa con i denti di una forchetta, quindi unire l'olio, l'aceto, una generosa macinata di pepe e mescolare.
- Spellare l'aglio e tritarlo molto finemente, oppure spremerlo con l'apposito attrezzo. Aggiungerlo alle melanzane e mescolare.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Aggiungerlo alle melanzane, mescolare e assaggiare per regolare di sale.
- Coprire bene la salsa e conservarla in frigorifero fino al momento di consumarla.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

La melanzana viola è quella che ha sapore più spiccato e pungente. Se volete un aroma più delicato utilizzate melanzane striate o bianche. Se vi piace molto il sapore dell'aglio potete anche raddoppiarne le dosi.