

# Pasta al sugo di melanzane

La **pasta al sugo di melanzane** è un primo piatto semplice, gustoso e leggero, tipico della stagione estiva, quando melanzane e pomodori sono al massimo del loro sapore.

Per la preparazione della **pasta al sugo di melanzane** preferire melanzane con la buccia nera, di forma allungata, e passata di pomodoro fresco. Assieme al basilico e all'olio extravergine di oliva daranno al piatto un sapore inconfondibile.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 1 melanzana di piccole dimensioni
- Sale
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di passata di pomodoro
- 6 foglie di basilico
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

- Lavare la melanzana, affettarla nello spessore di un centimetro circa e ricavarne dei cubetti. Metterli in un colino, cospargerli con un pizzico di sale, mescolarli e lasciarli perdere liquido di vegetazione per almeno 20 minuti.
- Nel frattempo pelare la cipolla, tritarla finemente, metterla in una capace padella assieme all'olio e farla dolcemente dorare con un pizzico di sale e un paio di cucchiaini di acqua o brodo vegetale caldo.
- Alzare la fiamma, unire le melanzane e cuocerle per 5 minuti circa, fintanto che non sono morbide.
- Unire la passata di pomodoro, le foglie di basilico lavate e spezzettate e proseguire la cottura a fuoco basso, coperto, per 10-15 minuti, finché il sugo non si sarà ristretto secondo il proprio gusto personale.
- Solo a fine cottura assaggiare e regolare di sale.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella delle melanzane, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, girando di frequente. Servire decorando con foglie di basilico e un filo d'olio a crudo.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Mezze penne, sedanini, maccheroni.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche **al forno**. Disporla in una pirofila ben unta d'olio, cospargerla con Parmigiano grattugiato e gratinarla. In questo modo è possibile anche conservarla per un giorno in frigorifero, gratinandola solo poco prima di mangiarla. Ottima, se avanza, anche il giorno dopo, scaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti. Se tende a scurirsi troppo coprirla con la carta stagnola.

La versione pronta per essere gratinata può anche essere **congelata**. Si conserva così per 3 mesi circa. Al momento di consumarla metterla nel frigorifero la sera prima e scaldarla al momento di mangiarla nel forno come descritto in precedenza.