

Sandwich di melanzane fritti

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **700Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 melanzana di medie dimensioni
- Aceto di vino
- Sale grosso
- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 250 ml di Brodo vegetale
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaino di latte
- 100 g di pane grattugiato
- 100 g di provola
- Farina di grano tenero
- Olio di semi di arachide o di oliva per friggere



PREPARAZIONE

- Lavare la melanzana, togliere il picciolo e pelarla parzialmente nel senso della lunghezza (una strisciolina sì, una strisciolina no), in modo che non si arriccino in cottura.
- Affettare la melanzana nello spessore di mezzo centimetro cercando di ottenere circa 12 fette, necessarie per confezionare 6 sandwich. Metterle a bagno in una terrina con acqua ed un cucchiaino di aceto.
- Lasciarle a bagno 5 minuti, quindi scolarle, cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta per 10 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione. Eliminare il sale spazzolandole o passandole con un pennello a setole rigide.
- Nel frattempo spellare la cipolla ed affettarla finemente. Metterla in un padellino con l'olio e portarlo sul fuoco. Farla rosolare a fiamma vivace per 2-3 minuti, fintanto che non diventa bella lucida, unire quindi un mestolo di brodo caldo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 10 minuti, girando di tanto in tanto ed aggiungendo altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Sbattere l'uovo in un piatto assieme al latte e una macinata di pepe.
- Mettere in un altro piatto il pangrattato.
- Grattugiare il provolone con una grattugia a fori grossi.
- Pulire metà melanzane dal sale, passarle nella farina e riporle su un tagliere.
- Disporre sulle melanzane le cipolle, quindi il provolone.
- Pulire le restanti melanzane, passarle nella farina ed usarle per coprire quelle farcite, cercando di mettere insieme fette di dimensioni simili.
- Premere bene con le mani per compattare i sandwich, quindi passarli nell'uovo e nel pangrattato. Far molta attenzione e passare due volte i bordi, che sono la parte più critica.
- Disporre tutti i sandwich su un tagliere.
- In un padellino scaldare abbondante olio extravergine di oliva. Quando è ben caldo e comincia a fumare, tuffarvi i sandwich. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della panatura risulterà ben dorata, scolare le cotolette e porle su un piatto con carta da cucina asciugandole accuratamente e regolare di sale.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista, insalata di pomodori, insalatina tricolore.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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