PARMIGIANA light con MELANZANE alla griglia

INGREDIENTI (2 Pax*)

- 2 melanzane di media grandezza
- Mezza cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Mozzarella 200 gr **
- Passata di pomodori Datterino o Ciglieigno 330 ml ***
- Grana Padano grattugiato q.b.
- Basilico, qualche foglia
- Sale fino q.b.
- Pepe q.b
- Olio di oliva

** piccola teglia o pirofila 23x18 circa*
*** dalla consistenza compatta non troppo bagnata*
**** in genere confezionate in bottigliette di vetro (più dolce e profumata della normale passata di pomodoro)*

1

Tagliare finemente la mezza cipolla e soffriggere per 3/4 minuti a fuoco moderato con due cucchiai di olio di oliva e uno spicchio d'aglio tagliato metà.

Aggiungere quindi la passata, una presa di sale fino e portare a bollore, quindi abbassare al minimo la fiamma, chiudere con un coperchio e cuocere per 15 minuti.

Intanto che il sugo cuoce lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 5mm di spessore.

2

Grigliare* le fette di melanzana rigirandole per fagli prendere una leggera doratura.

Passati i 15 minuti, spegnere il fuoco sotto il sugo ed aggiungere qualche foglia di basilico per profumare il sugo e lasciarlo da parte.

Tagliare la mozzarella a fettine sottili.

** si può utilizzare anche una padella antiaderente con il fuoco a fiamma moderata per non rovinare la padella e non bruciare le melanzane che hanno bisogno di qualche 3/4 minuti di cottura per lato e si bruccerebbero con una temperatura troppo alta.*

3

Accendere io forno a 180° in modalità statica.

Ungere con un goccio di olio la teglia o pirofila e sporcal la base un poco di sugo di pomodoro*.

Fare uno stato con le melanzane, quindi distribuire uniformemente metà della mozzarella. Coprire quindi con una generosa spolverata di grana padano grattugiato. Terminare il primo strato con una macinata di pepe e un legger copertura di sugo di pomodoro.

** verificare e correggre il sale prima di usare il sugo.*

4

Predisporre il secondo strato di melanzane poi la mozzarella e quindi il restante sugo di pomodoro a completa copertura.

Terminare con una copertura generosa ed omogenea di grana padano grattugiato.

Infornare e cuocere per 30-40 minuti fin tanto che non si forma una leggera crosticina. Eventualmente terminare gli ultimi minuti con il grill.

5

Gustosissima ed appagante anche con le melanzane grigliate e non fritte.

Da il meglio se lasciata raffreddare e poi riscaldata.

Puoi servire.

Qualche minuto fuori dal forno e poi si può procedere all'assaggio.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali