

Melanzane ripiene

<https://www.lacucinaimperfetta.com/melanzane-ripiene/>



Preparazione: **40 min**



Cottura: **40 min**



Tempo totale: **1 h 20 min**



Difficoltà: **facile**



SENZA LATTOSIO



SENZA UOVA



VEGETARIANA

Le **melanzane ripiene** sono un piatto estivo diffusissimo nel nostro paese con caratteristiche diverse a seconda delle regioni e addirittura dei paesi e delle famiglie in cui vengono preparate. Il classico piatto della nonna da preparare in abbondanza per tutta la famiglia e per gli amici. La versione di melanzane ripiene che vi presento oggi è quella vegetariana in cui le barchette di melanzane vengono farcite con la loro stessa polpa saltata in padella e insaporita con olive, capperi, parmigiano e sugo di pomodoro. Una ricetta semplicissima ma molto appetitosa da preparare facilmente per le vostre cene estive. Possono essere gustate calde, tiepide o fredde e servite come piatto unico accompagnate da un buon pane casereccio. Se amate le melanzane provate anche la ricetta della gustosissima [caponata di melanzane](#).

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- melanzane 3 piccole
- capperi 20
- olive denocciolate 20
- sugo di pomodoro 200 ml
- aglio 1 spicchio
- pane 40 g
- parmigiano grattugiato 30 g
- sale
- basilico
- olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

COME FARE LE MELANZANE RIPIENE

1

Lavate e spuntate le melanzane e tagliatene due a metà nel senso della lunghezza. Incidetele lungo il bordo ed estraete la polpa aiutandovi con uno scavino in modo da formare quattro barchette. Tenete da parte l'interno delle melanzane eliminando eventuali semi in eccesso. Sbollentate le barchette in acqua salata per circa 3-4 minuti.



2

Tagliate a tocchetti l'interno delle due melanzane messo da parte e sbucciate la terza tagliando a tocchetti anche questa (anche in questo caso eliminate eventuali punti con troppi semi). Dorate nell'olio lo spicchio di aglio.



3

Unite i tocchetti di melanzane, salate e portate a cottura aggiungendo, se necessario, pochissima acqua. Sbriciolate il pane.



4

Mettete in una ciotola le melanzane, qualche cucchiata di sugo di pomodoro (passata cotta con sale, olio e basilico), il pane sbriciolato e una parte del parmigiano grattugiato. Aggiungete le olive, i capperi e il basilico spezzettato e mescolate bene il tutto.



5

Mettete qualche cucchiata di sugo sul fondo di un tegame da forno (io di alluminio) e adagiatevi dentro le melanzane.



6

Riempitele con la farcia e completate con il restante sugo, il parmigiano rimasto e un filo d'olio. Infornate le melanzane ripiene a 190° per 35' completando la cottura con qualche minuto di grill.



CONSERVAZIONE

Potete conservare le melanzane ripiene in frigorifero per 1-2 giorni all'interno di un contenitore.