

«Melanzane alla parmigiana» nel video tutorial



Le melanzane alla parmigiana sono un classico della cucina italiana. Questa verdura può essere frita o cotta al forno e noi abbiamo deciso di optare per la versione più leggera, ma dal sapore gustoso tanto quanto quella frita.

La melanzana è originaria dell'Asia. Appartiene alla famiglia delle Solanacee e non va mangiata cruda, poiché contiene in questo stadio la solanina che è una sostanza tossica.

Le conosciamo principalmente in abito viola scuro e forma ovale, ma le melanzane possono anche avere una buccia viola chiaro, maculata o bianca. Alcune varietà sono lunghe e strette, altre assomigliano a piccole palline. Grazie al suo gusto delicato, l'ortaggio può essere lavorato in molti modi ed è molto popolare in questo piatto al forno vegetariano, in combinazione con la salsa di pomodoro aromatica. Vi auguriamo buon appetito!

Salsa

- 1 cipolla media, finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio finemente tritati
- Ca. 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 800 g (peso netto) di pelati, tritati
- 1 cucchiaino di brodo vegetale
- 1 presa di zucchero
- 1 manciata di foglie di basilico fresche, sminuzzate grossolanamente
- Sale e pepe

Parmigiana

- 900-1100 g di melanzane, tagliate a fette di 10 mm di spessore
- 300 g di mozzarella, spezzettata
- 40 g di parmigiano, grattugiato
- Sale

Salsa

1. Fare appassire le cipolle e l'aglio in 2 cucchiaini d'olio d'oliva fino a quando la cipolla diventa trasparente.
2. Smorzare con i pelati, aggiungere il brodo, lo zucchero, il sale e il pepe e portare brevemente ad ebollizione la salsa.
3. Diminuire il calore, mettere il coperchio sulla pentola e lasciare cuocere la salsa per almeno 40 minuti.
4. Infine passare la salsa nel mixer, aggiungere 2 cucchiaini di olio d'oliva e le foglie di basilico, mescolare e far cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti. Condire la salsa a piacere e metterla da parte.

Parmigiana

1. Mentre la salsa cuoce a fuoco lento, preriscaldare il forno a 230 gradi con resistenza superiore e inferiore e stendere le fette di melanzane sulla teglia ricoperta di carta da forno.
2. Salare leggermente le fette e grigliarle sulla scanalatura più alta fino a quando le melanzane assumono un colore marrone chiaro. Girarle e salarle sull'altro lato, quindi grigliarle in forno anche da questa parte. Questo processo dura in totale dai 15 ai 18 minuti per entrambi i lati.
3. Portare la temperatura del forno a 200 gradi con resistenza superiore e inferiore.
4. Appena la salsa è pronta, metterne da parte mezza tazza. Adesso si preparano i vari strati: coprire leggermente il fondo di una pirofila per gratin con uno strato leggero di salsa, poi stendere uno strato di fette di melanzane. Coprire le melanzane con la salsa, poi cospargerle di parmigiano e ricoprirle di mozzarella. Ora di nuovo uno strato di melanzane, poi salsa, parmigiano e mozzarella. Continuare così fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti (tranne che per la mezza tazza di salsa). Infine, finire la parmigiana con uno strato di mozzarella e parmigiano.
5. La pirofila viene ora messa in forno a 200 gradi con resistenza superiore e inferiore per 25-30 minuti.
6. Lasciarla poi raffreddare leggermente e servirla. Mettere la salsa tenuta da parte in mezzo alla tavola in modo che tutti possano servirsene, se lo desiderano.

Tempo di preparazione: circa 1 ora e 10 minuti

Selvamara Negroamaro Salento IGP



Rosso porpora scuro. Intensi aromi fruttati di ciliegie nere, fichi e prugne, completati da un tocco di tabacco e un accenno di vaniglia. Al palato intenso con tannini setosi e retrogusto lungo e complesso. Come per l'Amarone, l'uva, viziata dal sole, viene prima appassita e solo in seguito pigiata.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >