

DENNER

formaggio feta



Una pietanza da forno semplice e gustosa che può essere preparata con carne macinata o macinato vegetale: barchette di melanzane ripiene.

Quando si tratta di verdure preferite, per molte persone le melanzane non occupano esattamente il primo posto in classifica. Ad alcuni non piace la loro consistenza, altri sono infastiditi dall'aroma insipido. Questo è un peccato, perché è proprio grazie al suo sapore delicato e alla sua consistenza unica che la melanzana può essere meravigliosamente combinata con altri ingredienti e preparata in un'ampia varietà di modi.

Svuotata, farcita con altre verdure, riso e carne trita e infine gratinata al forno con la feta, in questa ricetta la melanzana fa veramente un'ottima figura. Se rimane un po' di ripieno, può essere servito in una ciotola come accompagnamento alle barchette e gustato come supplemento.

A proposito, la carne può essere facilmente sostituita da una variante vegetale tritata; la preparazione rimane esattamente la stessa.

Buon appetito!

Ingredienti per 4 persone

- 4 melanzane medie
- Un po' di olio d'oliva
- 200 g di riso a chicco lungo
- 1 cipolla media, finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio finemente tritati
- 400 g di carne macinata bio, ad es. IP-SUISSE
- 1¼ cucchiaini di farina
- ½ peperone rosso, tagliato a bocconi
- 100 g di champignon, tagliati a cubetti
- 2 rametti di rosmarino fresco, finemente tritato
- ½ manciata di prezzemolo, finemente tritato
- 1 dl di vino rosso
- ¼ di cucchiaino di pepe di Caienna
- 100 g di formaggio feta, sbriciolato
- Sale e pepe

Preparazione

1. Tagliare le melanzane a metà e scavarle in modo che rimanga un bordo largo circa 1 cm sul lato e sul fondo. Tagliare la polpa della melanzana a cubetti piccoli.
2. Spennellare le barchette di melanzane con olio d'oliva e sale, poi metterle in una pirofila spennellata di olio d'oliva e cuocerle nel forno preriscaldato a 200 gradi sopra e sotto per 30 minuti.
3. Nel frattempo, preparare il riso in base alle indicazioni della confezione.

Azioni adatte alle ricette

Articoli più recenti

4. In una padella, soffriggere brevemente i pezzi di cipolla e di aglio nell'olio d'oliva. Aggiungere la carne macinata e rosolare. (La carne potrebbe rilasciare un po' d'acqua durante questo processo.)
5. Cospargere la carne con la farina e friggere brevemente fino a cottura completata.
6. Mescolare la polpa sminuzzata della melanzana con i pezzi di peperoni e funghi e le erbe fresche, condire.
7. Smorzare con il vino rosso e ridurre il tutto, mescolando di tanto in tanto.
8. Quando le verdure sono cotte, dopo circa 20 minuti, non dovrebbe esserci quasi più liquido. Aggiustare la miscela a piacere.
9. Ora mescolare la miscela di carne e verdure con il riso cotto e riempire il

più possibile le metà delle melanzane. Cospargere con la feta sbriciolata e gratinare a 200 gradi calore superiore e inferiore nella parte bassa del forno per circa 25 minuti.

Utilizziamo i cookie e tecnologie simili per migliorare l'esperienza dell'utente sui nostri siti web, analizzare il nostro traffico, personalizzare contenuti e annunci e fornire funzionalità dei social media. Continuando a utilizzare questo sito web, l'utente accetta il nostro uso di cookie e tecnologie simili.

[Leggere di più.](#)

Preparazione: circa 1 ora

[Chiudi l'informazione](#)