



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE001097**

**Registrata in data 27 Feb 2017 alle ore 09:34**

**da CLAUDIA TURRINI**

## Mulignane 'mbuttunate

Si tratta di un contorno totalmente vegan, in cui ho accostato dei tipici sapori mediterranei, che sempre associo alle vacanze estive, quei profumi meravigliosi che escono dalle cucine napoletane, melanzane, rossi pomodorini, il basilico... ad altri sapori che sento più vicini alle mie campagne, come i funghi, il cavolo, l'accostamento zucca e patate... ed infine un tocco esotico, l'avocado. Tutti questi ingredienti colorati, gustosi che costituiscono la farcia delle melanzane assieme al grano Chirico. Un contorno ricco e davvero appetitoso!!!

Tempo di preparazione: 90 minuti

### Ingredienti per 4 persone

n. 4 melanzane  
1 confezione Grano Chirico da 400 g  
200 g funghi misti  
n. 1 patata  
100 g zucca  
200 g cavolo viola  
mezza cipolla rossa  
100 g pomodorini  
mezzo avocado  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale e pepe q.b.  
prezzemolo q.b.  
rosmarino q.b.  
basilico q.b.  
peperoncino q.b.  
n.1 spicchio di aglio.

### Preparazione

Iniziare con le melanzane: tagliarle a metà nel senso della lunghezza e scavare nel loro interno per rimuovere la polpa e creare lo spazio in cui inserire il ripieno, non gettare però la polpa ma riporla su un colino per perdere l'acqua in eccesso. Sistemare le melanzane in un piatto e salarle dalla parte interna. Prendere la polpa e tagliarla a dadini, farla rosolare in una padella con un po' di olio d'oliva. Incorporare alla polpa anche il grano e mescolare accuratamente, aggiustare di sale e pepe. Mantenere sul fuoco fino a quando la polpa di melanzana non sarà cotta.

A questo punto trasferire le melanzane su di una teglia rivestita di carta forno e passare sul loro interno uno spicchio di aglio in modo da aromatizzarle leggermente, versare nel loro interno il ripieno appena preparato.

A questo punto dedicarsi alle verdure: sbucciare e tagliare a listarelle sottili la zucca e la patata e sistemarne uno strato sopra al ripieno di 2 mezze melanzane, cercare comunque di incorporarle un poco alla farcia per amalgamare meglio i sapori.

Pulire i funghi e tagliarli a fettine, sistemarli in altre 2 melanzane.

Tagliare anche il cavolo, solo le cimette e tagliare la cipolla a fettine sottili, se non piace il cavolo troppo croccante si può brevemente fare saltare nella padella utilizzata per il ripieno con un po' di olio.

Sistemare le cimette del cavolo e la cipolla sopra altre 2 melanzane.

Rimangono solo i pomodorini: tagliarli a metà e poggiare sopra il ripieno delle ultime 2 melanzane. Queste ultime si finiranno di farcire dopo la cottura con delle fettine di avocado e qualche foglia di basilico. Condire con un filo di olio, sale

e pepe. Aggiungere qualche rametto di rosmarino sopra zucche e patate, un po' di prezzemolo tritato sui funghi. Se si gradisce il piccante condire anche con un po' di peperoncino. Infornare a 180° per circa 30 minuti. Sfornare e decorare le melanzane con i pomodorini, le fettine di avocado e qualche foglia di basilico.