



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002828 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 29 Mar 2019 alle ore 11:04

da MARTE GROSSI

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della regione: Campania

Piatto tipico della stagione: Primavera

Variazioni di melanzana

Rivisitazione della tradizionale parmigiana di melanzane in chiave healthy.

La melanzana è un ortaggio a basso contenuto calorico ricca di sali minerali, in particolare potassio. Il pomodoro è povero di grassi e calorie.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 1 persone

n. 1 melanzana
n. 1 passata di pomodoro La fiammante
150 g parmigiano reggiano
50 g yogurt greco 0%
Olio evo q.b.
Burro chiarificato q.b.
Sale q.b.
Basilico

Prodotti utilizzati

Passata di pomodoro La Fiammante, Parmigiano Reggiano

Strumenti di cottura

Griglia, forno, pentola, pentolino

Preparazione

Preparare la salsa di pomodoro cuocendola a fuoco lento, condita con olio evo e sale, per 3 ore in modo da ridurla e addensarla. Tagliare una melanzana tonda a fette e cuocere una fetta sulla griglia per 10 minuti e una fetta in forno per 10 minuti a 200°. Per la cialda di parmigiano scioglie in un pentolino il burro chiarificato, aggiungere il parmigiano reggiano grattugiato e lo yogurt greco 0% cuocere a fiamma bassa per 20 minuti continuando a mescolare con la stessa intensità. Cotti tutti gli ingredienti utilizzare un coppa pasta di forma circolare e comporre la parmigiana adagiando sul fondo la melanzana al forno, poi in successione la cialda di parmigiano ancora calda e la salsa di pomodoro. Continuare la composizione con la melanzana cotta alla griglia, la cialda di parmigiano e la salsa di pomodoro. Togliere il coppa pasta e decorare con una fogliolina di basilico.

Vino consigliato

Munazei Lacrima Christian del Vesuvio Rosso DOC Casa Setaro