MELANZANE RIPIENE ALLA CALABRESE

Un piatto tipico ricco e nutriente che rappresenta appieno la cucina mediterranea che, secondo studi recenti, pare essere nata proprio in Calabria!

Media 75' Piatto Unico

INGREDIENTI (INGREDIENTI PER 4 PERSONE)

- 500 gr Passata 700 g
- 2 spicchi Aglio
- 1 manciata di foglie Basilico
- 4 Melanzane
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- 500 gr Pane raffermo
- 50 gr Parmigiano grattugiato abbondante per completare
- 50 gr Pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio Prezzemolo tritato
- 1 fetta Provola a cubetti, se gradita
- q.b. Sale
- 2 Uova

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:

PREPARAZIONE

1. Preparate un sugo di pomodoro: fate soffriggere uno spicchio d'aglio nell'olio e quando è ben rosolato unite la Passata di Pomodoro, regolate di sale e fate cuocere. Prima del termine della cottura, unite qualche foglia di basilico.
2. Lavate le melanzane, tagliatele a metà e lessatele in abbondante acqua non salata. Altrimenti potete far cuocere le melanzane al vapore o in forno, vi eviterà di doverle strizzare a lungo per la preparazione del ripieno.
3. Quando saranno tenere, scolatele e lasciatele in uno scolapasta a perdere l'acqua in eccesso.
4. Mettete a bagno il pane raffermo per farlo rinvenire.
5. Trascorso questo tempo scavate la polpa delle melanzane con un cucchiaio, facendo in modo che la buccia rimanga intera.
6. Strizzate benissimo la polpa fino a togliere tutta l'acqua e ponetele in una terrina insieme alla mollica di pane, anch'essa ben strizzata.
7. Unite un piccolo spicchio d'aglio tritato, il parmigiano, il pecorino grattugiato, il prezzemolo, le uova, un paio di cucchiai del sugo di pomodoro che avrete preparato e impastate bene il tutto.

8. Se gradite un po’ di formaggio filante, quando l’impasto è quasi pronto, unite anche i cubetti di provola.
9. Farcite le melanzane con il composto ottenuto e disponetele in una pirofila da forno unta con un po’ di sugo di pomodoro.
10. Disponete tutte le melanzane e poi cospargete con il pomodoro.
11. Spolverate la superficie con altro parmigiano grattugiato e fate cuocere in forno a 200 °C per circa 30 minuti.
12. Da quando inizia il bollore della salsa, calcolate ancora 10 minuti.
13. Lasciate raffreddare un paio di minuti prima di servire.

© 2026 Consorzio Casalasco del Pomodoro Soc.Agr.Coop. C.F. e P.IVA e Reg. Imprese: 00325250199 - R.E.A. CR 98044