



## **Come cucinare le melanzane**

**Autore :** Redazione

**Data:** 09/02/2019

*Le melanzane sono un ortaggio appartenente alla famiglia delle solanacee, protagonista di grandi piatti della cucina italiana, come la deliziosa parmigiana di melanzane. Ecco cinque ricette da non perdere!*

La sua buccia viola intenso e la sua polpa tenera e corposa fanno della melanzana la regina indiscussa delle solanacee, un ortaggio da non farsi mancare come contorno



estivo e ideale da cucinare in numerosi modi diversi. C'è chi le preferisce alla griglia, chi non potrebbe fare a meno delle melanzane in padella e chi, per tener fede alla tradizione, la domenica non si fa mancare una prelibata parmigiana con tanta mozzarella filante. Così come i pomodori, i peperoni e le patate, anche le melanzane appartengono alla famiglia delle solanacee, deliziosi ortaggi che maturano a partire dalla tarda primavera e danno il meglio di sé in piena estate. Irresistibili al palato, povere di calorie e ricchissime di sali minerali: le melanzane piacciono a grandi e piccoli, specialmente se accompagnate con del pane casereccio e insaporite con profumi dell'orto, come aglio, prezzemolo, basilico e menta. Ecco **come cucinare le melanzane** secondo cinque ricette diverse!

## Come preparare le melanzane ripiene al forno

Come prima ricetta ti propongo le deliziose **melanzane ripiene al forno**, un contorno ricco di gusto e preparato con ingredienti pregiati tipici della Basilicata. Tra le tante varietà coltivate in Italia, spicca per il suo aspetto e sapore la favolosa **melanzana rossa di Rotonda DOP** che, grazie alle sue singolari caratteristiche, il 16 luglio 2010 ha ottenuto dalla Commissione europea l'iscrizione al registro delle denominazioni di origine protette **[1]**.

Ai sensi del **Regolamento europeo** relativo ai regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari **[2]**, l'intero processo produttivo della melanzana rossa di Rotonda, dalla preparazione del terreno alla raccolta, deve essere conforme alle norme presenti nel relativo disciplinare.

La forma tondeggianti e la buccia arancione acceso rendono questo ortaggio simile a dei pomodori maturi, mentre il basso contenuto di acido clorogenico consente alla polpa di rimanere bianca anche dopo ore dal taglio. Il suo sapore intenso e gradevolmente amarognolo si sposa bene con le **specialità gastronomiche** tipiche locali, come il **caciocavallo silano DOP [3]**, un formaggio di eccellente qualità prodotto in Molise, Basilicata, Campania, Puglia e Calabria, la cui identità è protetta e valorizzata dal Consorzio di Tutela riconosciuto dal Mipaaf.

## Ingredienti

Ecco gli ingredienti che occorrono per preparare le melanzane ripiene al forno per 4 persone:

- 8 melanzane rosse di Rotonda DOP;
- 200 g di caciocavallo silano DOP;



- q.b. basilico fresco;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

## Procedimento

Per preparare le melanzane ripiene al forno, lava accuratamente le melanzane rosse di Rotonda DOP, elimina la calotta superiore e, con l'ausilio di un coltello, svuotala dalla polpa. Dopo averle salate all'interno, capovolgile e lasciale spurgare per almeno 30 minuti.

Intanto sminuzza finemente la **polpa delle melanzane** e rosolala in padella con olio extravergine d'oliva fin quando non appare sufficientemente morbida. A questo punto, versala all'interno di una ciotola e lasciala intiepidire, poi unisci il **caciocavallo silano DOP** e alcune foglie di basilico fresco tritate.

Farcisci le melanzane con la miscela appena preparata e comprimile con la calotta rimossa in precedenza. Cuocile per circa 30 minuti nel forno statico preriscaldato a 180°, poi sfornale e servile in tavola ancora calde.

## Come cucinare le melanzane alla griglia

Le **melanzane alla griglia** sono un contorno semplice, leggero e versatile, ottimo da preparare in estate e accompagnare con gustosi secondi piatti a base di carne e pesce grigliati. Sono talmente facili da cucinare che ogni occasione è buona per portarle in tavola, condite con olio extravergine d'oliva ed erbe aromatiche, o sughi più corposi e saporiti.

Per esempio, puoi utilizzare le melanzane alla griglia per preparare una prelibata parmigiana in versione light, evitando così di friggerle. In questa ricetta ti propongo di servirle con un semplice intingolo al profumo di **prezzemolo e aglio**, ma sei libero di utilizzare gli aromi che preferisci: erba cipollina, peperoncino, basilico, menta, origano. Per una nota di sapore in più, aggiungi il succo fresco di mezzo limone oppure 1-2 cucchiaini di aceto!

## Ingredienti

Ecco gli ingredienti che occorrono per preparare le melanzane alla griglia per 4 persone:



- 4 melanzane lunghe;
- 2 spicchi d'aglio;
- 1 mazzetto di prezzemolo;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale.

## Procedimento

Prima di cucinare le melanzane alla griglia, ricordati di lasciarle spurgare dall'acqua di vegetazione per almeno 30 minuti, affinché non risultino amare una volta pronte. Per farlo, lava le melanzane sotto l'acqua corrente, poi elimina l'estremità e tagliale a fette sottili mezzo centimetro.

Per una maggiore precisione puoi aiutarti con una **mandolina**, oppure utilizza un semplice coltello affilato. Cospargi di sale fino le fette di melanzane, riponile all'interno di uno scolapasta e comprimile con un coperchio o un piatto piano.

Una volta che le melanzane avranno terminato di spurgare, sciacquale dal sale in accesso e tamponale con un canovaccio pulito. Prima di procedere alla cottura, prepara un intingolo aromatico versando abbondante olio extravergine d'oliva all'interno di una ciotola e unendo il **prezzemolo** finemente tritato e gli **spicchi d'aglio**: se ne apprezzi il sapore intenso puoi tagliarli a fettine, oppure lasciali interi così da poterli rimuovere in seguito.

Scalda la griglia a cuoci le fette di melanzane per alcuni minuti, fin quando non risultano rigate da ambo i lati. Trasferiscile ancora calde all'interno di una pirofila e cospargile con l'**olio aromatizzato**, aiutandoti possibilmente con un pennello da cucina. Le melanzane grigliate sono ottime da gustare sia calde che fredde.

## Come preparare le melanzane in carrozza

Le **melanzane in carrozza** sono il perfetto connubio tra le famose melanzane impanate alla milanese e la classica mozzarella in carrozza tipica della cucina napoletana. Per prepararle occorrono pochi ingredienti e una manciata di minuti a disposizione: ottime da servire come antipasto o contorno durante un pranzo o una cena con ospiti speciali!

## Ingredienti

Per preparare le melanzane in carrozza per 4 persone ti occorrono i seguenti



ingredienti:

- 1 kg di melanzane tonde;
- 300 g di mozzarella;
- 3 uova;
- q.b. pangrattato;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

## Procedimento

Per preparare le melanzane in carrozza, devi innanzitutto lavare e tagliare a fette le melanzane, poi riponile all'interno di uno scolapasta e cospargile di sale per **eliminare l'acqua amara** di vegetazione. Terminato questo passaggio, ripulisci le melanzane dal sale in eccesso e taglia a fette sottili la mozzarella.

Sguscia le uova all'interno di una ciotola dal fondo largo e sbattile energicamente con una forchetta, fin quando non appaiono abbastanza schiumose. In un piatto a parte versa il **pangrattato** e aggiungi per insaporirlo un pizzico di sale e pepe nero macinato.

Procedi impanando le melanzane secondo il seguente procedimento: colloca un pezzo di mozzarella tagliata sottile fra due fette di melanzana e sigilla bene con le mani, dopodiché passa la melanzana in carrozza prima nell'**uovo sbattuto** e poi nel pangrattato, così da creare una panatura uniforme.

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una padella e friggi le melanzane in carrozza fin quando la panatura non risulta dorata e croccante. Ponile a sgocciolare sopra dei fogli di carta assorbente da cucina e portale in tavola ancora calde e filanti.

## Come preparare la parmigiana di melanzane

Un grande classico della cucina italiana che affonda le sue radici nel Sud Italia: la **parmigiana di melanzane** è un prelibato primo piatto a cui è difficile rinunciare, dato il suo sapore delizioso e il suo profumo altrettanto invitante. Tra le tante varianti di questa ricetta non mancano quelle arricchite con carne e prosciutto crudo, mentre la più diffusa è la parmigiana con salsa di pomodoro, mozzarella e parmigiano grattugiato.

## Ingredienti



Ecco quali ingredienti servono per preparare la parmigiana di melanzane per 4 persone:

- 1 kg di melanzane;
- 300 g di mozzarella;
- 150 g di parmigiano grattugiato;
- 800 ml di passata di pomodoro;
- q.b. basilico fresco;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale.

## Procedimento

Prima di iniziare a preparare la parmigiana di melanzane, ricordati di eliminare l'acqua di vegetazione dalle melanzane, per evitare di rovinare il piatto a causa di uno spiacevole retrogusto amaro. Dopo averle tagliate a fette, ponile all'interno di uno scolapasta e cospargile con il sale fino, comprimendole con un piatto per favorire la fuoriuscita del liquido.

Trascorsi 30 minuti, puoi procedere con la **frittura delle melanzane** in abbondante olio extravergine d'oliva, ponendole a scolare dal grasso in eccesso sopra dei fogli di carta assorbente. Fatto questo, taglia a dadini la mozzarella e prepara una veloce salsa di pomodoro, facendo restringere il passato con olio extravergine d'oliva e alcune foglie di basilico fresco.

Stendi uno strato di salsa sul fondo di una pirofila, disponi alcune fette di melanzane fritte in orizzontale e cospargile con **parmigiano grattugiato** e mozzarella. Prosegui versando dell'altro sugo e collocando le melanzane fritte in verticale, poi continua aggiungendo il parmigiano e la **mozzarella**.

Lascia da parte abbondante **salsa di pomodoro** così da completare l'ultimo strato e concludi con una generosa spolverata di parmigiano e fiocchi di mozzarella. Cuoci la parmigiana di melanzane nel forno statico preriscaldato a 200° per circa 35 minuti, poi sfornala e lasciala riposare una decina di minuti prima di servirla.

## Come preparare le melanzane a funghetto

Le **melanzane a funghetto** sono un gustoso contorno in padella tipico della cucina campana, ottimo da assaporare insieme a del buon pane casereccio tostato o utilizzare come condimento per la pasta. La ricetta deve il suo nome alla forma delle



melanzane che, tagliate a dadini, somigliano a dei funghetti. Nelle prossime righe ti propongo una variante molto semplice di questo piatto, insaporita con prezzemolo, aglio, olive e capperi. A piacere puoi aggiungere anche 2-3 pomodori ramati maturi, per rendere il **contorno** ancora più ricco di colore e stuzzicante.

## Ingredienti

Le melanzane a funghetto per 4 persone vengono preparate con questi ingredienti:

- 1 kg di melanzane;
- 2 spicchi d'aglio;
- 1 mazzetto di prezzemolo;
- 1 cucchiaio di olive nere denocciolate;
- 1 cucchiaio di capperi;
- 1 pomodoro secco;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

## Procedimento

Per preparare le melanzane a funghetto, lava e taglia a tocchetti di medie dimensioni le melanzane, poi cospargile con sale fino e ponile a spurgare all'interno di uno scolapasta. Lascia trascorrere mezz'ora, poi trita il mazzetto di **prezzemolo** e gli spicchi d'aglio.

Versa un abbondante filo d'olio extravergine d'oliva sul fondo di una padella e rosola l'**aglio** senza farlo colorire. Unisci le melanzane tagliate a tocchetti, copri con un coperchio e lasciale cuocere per una decina di minuti, fin quando non risultano piuttosto morbide.

Unisci il prezzemolo tritato, mescola e insaporiscile con il pomodoro secco sminuzzato. Prosegui la cottura per altri 10 minuti, poi aggiungi le **olive** tagliate a fettine e i **capperi**. Le melanzane a funghetto sono pronte per essere gustate!

### Note:

**[1]** Regolamento (UE) n. 624/2010.

**[2]** Art. 7 Regolamento (UE) n. 1151/2012.



**[3]** Regolamento (CE) n. 1263/1996.