



## **Come preparare la parmigiana di melanzane**

**Autore :** Redazione

**Data:** 05/05/2019

*La parmigiana di melanzane è un grande classico della cucina italiana che si prepara con salsa di pomodoro, basilico, mozzarella e parmigiano. Leggi in questo articolo la ricetta tradizionale.*

La parmigiana di melanzane è un classico piatto unico che racchiude in sé i profumi e i sapori della classica cucina mediterranea. Grazie alla bontà dei suoi ingredienti, perfettamente bilanciati tra loro, è considerata tra le specialità italiane più apprezzate



al mondo. Pur avendo con tutta probabilità origini meridionali, la ricetta della parmigiana è diffusa in ogni regione d'Italia ed è tradizione portarla in tavola nelle migliori occasioni, per deliziare grandi e piccoli. Gli ingredienti essenziali per prepararla sono le melanzane fritte, la salsa di pomodoro, la mozzarella e il parmigiano, a cui possono essere aggiunti altri formaggi, prosciutto crudo a fette e uova sode. Poiché esistono tante varianti di questo grande classico, viene spontaneo chiedersi **come preparare la parmigiana di melanzane** tradizionale. In questo articolo, trovi la guida completa per imparare a cucinarla passo dopo passo e senza difficoltà.

## L'origine della parmigiana di melanzane

L'**origine della parmigiana di melanzane** è contesa tra la Sicilia, la Campania e l'Emilia Romagna, tuttavia la mancanza di prove certe lascia aperta ogni ipotesi a riguardo. Chi attribuisce alla Sicilia l'invenzione della ricetta sostiene che il nome "parmigiana" non abbia nulla a che fare con la città di Parma o il parmigiano, ma derivi dal termine siciliano "**parmiciana**", che indica l'insieme delle asticcioline di legno che compongono le persiane, simili alle melanzane tagliate a fette e sovrapposte a strati.

Al di là della sua origine, la parmigiana di melanzane è considerata oggi uno dei più importanti capisaldi della cucina italiana e per questo, a parità di merito, è stata inserita nella lista dei **Prodotti agroalimentari tradizionali** sia della Campania che della Sicilia, alla voce "prodotti della gastronomia".

L'elenco, istituito nel 1999 dal Mipaaf allo scopo di promuovere e valorizzare i **prodotti tipici** del nostro Paese, viene aggiornato annualmente con l'aggiunta dei prodotti tradizionali individuati dalle regioni e dalle province autonome di Trento e di Bolzano, e pubblicato a inizio anno tramite un decreto ministeriale. Il riconoscimento Pat, che non può essere attribuito ai prodotti Igp e Dop, è riservato agli alimenti la cui lavorazione avviene secondo **usanze tradizionali**, protratte da almeno **venticinque anni** e diffuse in modo omogeneo su tutto il territorio regionale **[1]**.

## Ingredienti

Di seguito sono indicate le **dosi** per preparare una **parmigiana di melanzane per 4 persone**:

- 1 kg di melanzane;
- 700 ml di passata di pomodoro;
- 300 g di mozzarella;



- 100 g di parmigiano grattugiato;
- 2 spicchi d'aglio;
- 1 cipolla;
- q.b. basilico fresco;
- q.b. farina;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

Per preparare la parmigiana è preferibile utilizzare le melanzane lunghe o ovali, come la **Violetta lunga palermitana**, la **Violetta messinese** e la **Violetta di Napoli**. Queste varietà, riconoscibili per il loro spiccato colore viola scuro, hanno il pregio di essere particolarmente saporite.

Se decidessi di preparare una parmigiana più ricca ed elaborata, potresti avere bisogno di altri ingredienti, come le **uova sode** e il **prosciutto cotto**. La scelta dei **formaggi** può variare in base alle usanze locali e alla tipicità dei prodotti: c'è chi rimane fedele all'utilizzo della mozzarella (talvolta anche senza l'aggiunta del parmigiano), e chi preferisce aggiungere il caciocavallo, la scamorza e la fontina.

## Procedimento

**Ingredienti** alla mano, vediamo come preparare passo dopo passo la **parmigiana di melanzane**.

Ecco **quali utensili occorrono** per portare a termine la ricetta:

- una teglia rettangolare da 15x20 cm;
- uno o più colapasta;
- una mandolina per affettare le melanzane o un coltello a lama liscia;
- carta assorbente da **cucina**;
- un termometro da cucina.

## Come spurgare le melanzane

**Spurgare le melanzane** prima della cottura è necessario per un principale motivo: l'**acqua di vegetazione** di cui è ricca la polpa ha un sapore amarognolo, particolarmente spiccato nelle varietà lunghe, che altera il gusto della parmigiana e rovina la resa finale del piatto.

Dunque, armati di colapasta, inseriscilo all'interno di un'**insalatiera** capiente e



procedi con la pulizia delle melanzane: lavale accuratamente sotto l'acqua corrente, elimina entrambe le estremità e tagliale a **fette** dello spessore di 5 mm. Puoi utilizzare un semplice coltello da cucina a lama liscia, ma se ce l'hai a disposizione ti consiglio di aiutarti con una mandolina, grazie alla quale sarà semplicissimo ottenere delle fette sottili e omogenee.

Quando avrai terminato di affettare le melanzane, passa subito alla fase di spurgatura: non attendere troppo o la polpa comincerà a ossidarsi. Cospargi ogni fetta con il **sale grosso** e sovrapponele all'interno del **colapasta**, lasciando abbastanza spazio affinché l'acqua di vegetazione possa defluire. Se le melanzane sono tante consiglio di utilizzare due colapasta.

Per favorire la **spurgatura**, comprimile con un **piatto piano** e lasciale riposare per almeno 30 minuti: al termine, noterai un discreto quantitativo di acqua scura sul fondo dell'insalatiera. Non ti resta che sciacquare le melanzane sotto l'acqua corrente per eliminare l'eccesso di sale e metterle ad asciugare sopra dei fogli di carta assorbente. In alternativa, puoi usare anche dei canovacci in cotone, se non temi possano rimanere macchiati.

## Come preparare il sugo al pomodoro

Mentre attendi che le **melanzane** spurghino, prepara il sugo di pomodoro al basilico. Sbuccia due **spicchi d'aglio** e soffriggili interi all'interno di una casseruola con 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Non appena l'olio inizia a sfrigolare e l'aglio risulta leggermente dorato, eliminalo con l'aiuto di una pinza e aggiungi la **cipolla tritata** finemente.

Fai rosolare il soffritto di cipolla a fuoco medio per alcuni minuti, fin quando non appare ben appassito, dopodiché versa la **passata di pomodoro** e un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. Aggiungi un pizzico di sale, un po' di pepe nero macinato e alcune foglie di basilico fresco.

Copri la casseruola con un coperchio e cuoci il sugo a fiamma bassa per 30-40 minuti, ricordandoti di mescolarla di tanto in tanto. Non appena risulta **densa e corposa**, togliila dal fuoco e lasciala intiepidire.

## Come friggere le melanzane

Quando il sugo di **pomodoro al basilico** è pronto, puoi passare allo step successivo: la cottura delle melanzane. La ricetta tradizionale prevede la **frittura in olio**



**extravergine d'oliva**, ma puoi utilizzare anche l'olio di arachidi che ha un punto di fumo alto. Non lesinare sulla quantità di olio, in quanto più ne utilizzi meno le melanzane ne assorbiranno.

Per controllare la temperatura dell'olio e accertarti che non superi i 180°, ti consiglio di utilizzare un **termometro per liquidi da cucina**: è utile non soltanto per evitare che si formino molecole tossiche, ma anche per far sì che le melanzane non si brucino irrimediabilmente.

Puoi friggere le melanzane senza infarinarle, oppure passarle nella **farina** per evitare che assorbano troppo olio. In tal caso, se vuoi preparare una parmigiana adatta anche ai celiaci, puoi usare la farina di riso. Altre ricette prevedono di impanare le melanzane con **uova e pangrattato**. Scegli l'opzione che preferisci e procedi friggendo alcune fette di melanzana alla volta per 3 minuti: attendi che risultino leggermente colorite, poi scolale e ponile a sgocciolare dall'olio in eccesso sopra dei fogli di carta assorbente.

Se invece di friggerle preferisci grigliarle, utilizza una piastra antiaderente ben calda e cuocile da ambo i lati per 5 minuti, fin quando non appaiono rigate in superficie. La **parmigiana di melanzane grigliate** è una ricetta altrettanto prelibata e invitante, ideale per chi desidera gustare questo piatto tradizionale in una variante più leggera.

## Come preparare la parmigiana di melanzane

A questo punto hai tutto ciò che ti occorre per assemblare la parmigiana di melanzane: il sugo di pomodoro, le melanzane fritte e i formaggi. Per quanto riguarda la **mozzarella**, non dimenticare di lasciarla sgocciolare dal siero: puoi metterla all'interno di un colino e schiacciarla delicatamente con una forchetta.

Ungi una **teglia rettangolare** con poco olio extravergine d'oliva, distribuisci un velo di salsa di pomodoro e disponi il primo **strato di melanzane fritte**, facendo attenzione a non lasciare parti scoperte.

Cospargi le melanzane fritte con uno strato omogeneo di salsa di pomodoro, la mozzarella tagliata a fettine sottili e abbondante **parmigiano grattugiato**. Aggiungi alcune foglie di basilico fresco e ripeti l'intero procedimento, cambiando a ogni strato il verso delle melanzane.

Prosegui come indicato fin quando non avrai terminato gli ingredienti a tua disposizione. L'ultimo strato deve essere composto da melanzane fritte, abbondante



salsa di pomodoro e parmigiano grattugiato, per ottenere una deliziosa **gratinatura** in superficie.

A questo punto, non ti resta che cuocere la parmigiana di melanzane nel **forno statico preriscaldato a 200°** per 30 minuti. Una volta pronta, sfornala e lasciala riposare per circa un quarto d'ora prima di servirla.

## Come smaltire l'olio utilizzato per friggere le melanzane?

Terminata la preparazione della parmigiana di melanzane, occorre lasciar raffreddare l'**olio utilizzato per la frittura** e [smaltirlo correttamente](#):

- travasalo nell'**apposito contenitore** fornito dal tuo comune per la raccolta differenziata dell'olio esausto;
- attendi il giorno di **raccolta a domicilio**, oppure conferiscilo all'ecocentro della tua città;
- ricorda che l'olio esausto non è trattabile come rifiuto organico o indifferenziato, dunque, per **salvaguardare l'ambiente**, non lasciarlo accanto ai bidoni della **spazzatura**.

Chi gestisce un'attività di **ristorazione**, invece, ha l'obbligo di smaltire gli oli e i grassi animali e vegetali tramite un consorzio nazionale autorizzato alla raccolta e al trattamento degli **oli esausti [2]**. Attualmente, le imprese che producono, importano o detengono oli e grassi esausti, possono rivolgersi a due consorzi: il **Conoe**, operativo dal 2001, e il **Ren oils**, che ha ottenuto il decreto di riconoscimento da parte del Ministro dell'Ambiente nel 2018 **[3]**.

## Dove buttare l'olio di frittura? GUARDA IL VIDEO

### Note:

**[1]** D. Lgs. n. 350 del 8.9.1999.

**[2]** Art. 233 D. Lgs. n. 152/2006.

**[3]** Decreto di riconoscimento n. RIN/DEC-2018- 0000037.