

Gli involtini vegetariani di melanzane

Le melanzane sono davvero una verdura versatile, che si presta a mille preparazioni. Per esempio, questa, tutta vegetariana e squisita, adatta anche ai bambini.

La ricetta è semplice e non richiede molto tempo, se non quello che occorre alle fette di melanzane di “riposare” per eliminare un po’ di acqua di vegetazione. Scegliete però melanzane della varietà lunga e a buccia scura, che hanno una polpa più compatta e si prestano meglio a questo tipo di preparazione.



Ingredienti

- 500 g di melanzane
- 2 zucchine medie
- 2 carote medie
- 1 porro
- 100 g di emmenthal o di un altro formaggio a pasta filante
- 1 fetta di pancarrè
- Prezzemolo
- Olio extravergine di oliva
- Sale

Come si fa

- Lavate le melanzane, togliete il picciolo e tagliatele a fette piuttosto sottili nel senso della lunghezza.
- Disponetele in uno scolapasta e cospargetele di sale grosso.
- Lavate le verdure, spuntate le zucchine e raschiate le carote.
- Tagliate il porro a rondelle e le verdure “à la julienne” e fatele rosolare brevemente in una padella con un filo di olio evo.
- Grattugiate il formaggio e il pancarrè con una grattugia a fori grossi e tritate il prezzemolo.
- Fate riscaldare una griglia leggermente unta e, quando è ben calda, cuocete rapidamente le fette di melanzane.
- In una ciotola mescolate le verdure, il pancarrè, il formaggio e il prezzemolo. Quindi distribuite il composto sulle fette di melanzane, arrotolatele e disponetele in una pirofila.
- Irroratele con un filo di olio evo e passatele nel forno già caldo, a 180°, lasciandole cuocere solo una decina di minuti, cioè il tempo necessario al formaggio per fondere.