

Melanzane e cipolle al forno

Categoria: Antichi Sapori - Verdure e contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 60 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Le melanzane e cipolle al forno formano un contorno semplice della tradizione siciliana; la ricetta è stata presa dal libro di Rosanna Maugeri "I segreti saporiti di Palazzo Modò".

È un piatto velocissimo da preparare, bastano 30-35 minuti di cottura in forno, il tempo di far raffreddare le melanzane e le cipolle, spellarle, tagliarle e condirle con tutti gli ingredienti necessari, ben 10.

A rendere speciale questo contorno poverissimo sono proprio gli odori, dieci in tutto: pepe, peperoncino, basilico, mentuccia, prezzemolo, aglio, origano, olio, aceto di vino e sale.

Bisogna fare attenzione a non dimenticarsi nulla e soprattutto a non aggiungere troppo aceto che coprirebbe gli altri sapori.

Per le melanzane è meglio utilizzare quelle tonde e viola (quando la stagione lo permette) che sono molto dolci e saporite per questo tipo di preparazione.

Per le cipolle, andranno benissimo quelle bianche, ma ottime sarebbero quelle rosse di Tropea.



Ingredienti

>> Aceto q.b.	>> Melanzane 1	>> Pepe q.b.
>> Aglio 1 spicchio	>> Menta mentuccia 10 foglie	>> Peperoncino in polvere q.b.
>> Basilico 10 foglie	>> Olio q.b.	>> Prezzemolo un rametto
>> Cipolle due	>> Origano una manciata	>> Sale q.b.

Preparazione



Mettete le melanzane e le cipolle lavate e asciugate in una teglia ricoperta da carta forno. Lasciatele pure intere e non sbucciatele (1). Fatele cuocere in forno per circa un'ora a 180 gradi (dipende dalla grandezza degli ortaggi). Quando appariranno molli e raggrinzite (2) spegnete il forno e fatele raffreddare (3).



Sbucciatele (4), tagliatele a fette e mettetele in una ciotola (5). A questo punto aggiungete gli odori, l'olio e aggiustate di sale. Mescolate per permettere ai vari ingredienti di amalgamarsi (6). Servite le malanzane e le cipolle al forno fredde o tiepide.