

CONTORNI

Melanzane farcite leggere

DOSI

8 persone

PREPARAZIONE

1 h

COTTURA

2 h

Ingredienti per 8 persone

Melanzane	4
Pomodori maturi	250 g
Cipolle piccole	2
Aglione	1 spicchio
Latte	30 cl
Uova grandi	2
Formaggio parmigiano grattugiato	4 cucchiaini
Farina	2 cucchiaini
Prezzemolo tritato	2 cucchiaini
Passato di pomodoro	2 cucchiaini
Succo di limone	1 cucchiaino
Brodo di pollo	2 cucchiaini
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Chiodi di garofano	10
Alloro	1 foglia
Pepe nero	5 grani
Burro	60 g
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Lavate le melanzane, tagliatele in due nel senso della lunghezza, incidete profondamente la polpa a intervalli regolari senza rompere la buccia. Salate e fatele sgocciolare per almeno un'ora.
- 2 Pelate una cipolla e bucherellatela con i chiodi di garofano. Mettete latte, cipolla, alloro, grani di pepe in una casseruola. Portate a ebollizione, ritirate dal fuoco e lasciate in infusione per trenta minuti.

- 3 Quando le melanzane hanno spurgato, asciugatele. Scaldate il forno a 170 gradi (termostato 5). Mescolate insieme olio e brodo.
- 4 Mettete le melanzane, con la buccia sotto, in una teglia, innaffiatele con l'olio e il brodo e fatele cuocere in forno da quaranta a cinquanta minuti girandole di tanto in tanto, regolarmente.
- 5 Nel frattempo, sbollentate i pomodori, pelateli e spezzettateli. Pelate l'altra cipolla e l'aglio e sminuzzateli separatamente. Rompete le uova, separando l'albume dal tuorlo, mescolate il tuorlo con una forchetta.
- 6 Quando le melanzane sono pronte, svuotatele. Tagliate minutamente la polpa. Fate fondere 25 g di burro in una padella, fateci imbiondire la cipolla per dieci minuti, aggiungete la polpa delle melanzane, i pomodori, l'aglio, il prezzemolo, il passato di pomodoro e il succo di limone.
- 7 Fate cuocere per due minuti, lasciate raffreddare. Fate fondere 25 g di burro in una pentola, gettateci la farina e lasciate cuocere un minuto a fuoco dolce, mescolando.
- 8 Innaffiate a poco a poco con il latte, poi portate a ebollizione e lasciate cuocere per due o tre minuti mescolando. Versate questa salsa nella padella insieme ai tuorli d'uovo.
- 9 Fate cuocere per cinque minuti a fuoco medio, mescolando. Salate e pepate. Scaldate il forno a 200 gradi (termostato 6). Imburrate una teglia per gratinare Sbattete i bianchi d'uovo a neve, incorporateli alla farcia.
- 10 Riempite i gusci di melanzane con questa farcia e spolverizzateli di parmigiano. Fate gratinare per quarantacinque minuti.