



PIATTI UNICI

Melanzane al forno con carne e verdure



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
50 MIN



CALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

2 Melanzane grandi

200 g di Macinato misto

120 g di Scamorza

4 Pomodorini rossi

2 Zucchine

100 g di Fagiolini

60 g di Piselli freschi sgranati

2 Cipollotti

2 spicchi di Aglio

80 g di Mais

1 Limone bio

Menta fresca

10 cl di Vino bianco secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Preparazione

- Lavate e mondate tutta la verdura. Tagliate le melanzane per lungo e svuotatele, lasciando un bordo di circa ½ cm (mettete da parte la polpa). Distribuite all'interno delle 'barchette' un pizzico sale e lasciatele a scolare a rovescio, in un colapasta, così perderanno l'acqua di vegetazione amarognola. Tagliate la polpa a dadini, spruzzatela con succo di limone e mettetela da parte.
- Spuntate i fagiolini e tagliateli a pezzettini di 1 cm circa; riducete a pezzetti le zucchine e affettate i cipollotti.
- Fate saltare fagiolini, zucchine, cipollotti e piselli in una padella capiente, con un filo d'olio e metà dose di aglio, per un paio di minuti a fuoco medio. Abbassate il fuoco, unite la polpa delle melanzane, salate e cuocete ancora per 7-8 minuti. Unite poca acqua quando è necessaria, poi togliete dal fuoco ed eliminate l'aglio.
- Intanto fate soffriggere in una padella l'aglio avanzato con un filo di olio, a fuoco basso per 1 minuto circa. Aggiungete la carne e fatela saltare per un paio di minuti a fuoco vivace, salate, pepate e sfumate con il vino; aggiungete il mais scolato e fatelo insaporire per qualche secondo, poi spegnete, fate intiepidire e togliete l'aglio.
- Tagliate i pomodorini a spicchi e la scamorza a dadini.
- Trasferite carne e mais in una ciotola capiente, aggiungete le verdure cotte, i pomodorini e delle foglioline di menta spezzettate; regolate di sale e pepe e mescolate.
- Sciacquate le 'barchette' di melanzane e asciugatele bene. Distribuitevi all'interno il composto ottenuto e spolverizzate la superficie con la scamorza tritata. Mettetele in forno già caldo a 180°C e cuocete per circa 40 minuti, quindi sfornate e servite.