

# Melanzane stufate



**30 min**

Tempo di preparazione



**30 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

---

### MELANZANE

- 2 C pangrattato
- 1 C sale
- 1 c paprika
- 1 c coriandolo in polvere
- 1 c cumino in polvere
- ca. 1kg melanzane a fette da circa 3 cm di spessore **Di stagione**
- 4 C olio di colza

### SALSA

- 2 C olio di colza
- 1 cipolla tritata grossolanamente **Di stagione**
- 2 spicchi d'aglio tritati grossolanamente **Di stagione**
- 1 C passata di pomodoro
- 1 dl vino bianco
- 600 g pomodori a cubetti **Di stagione**
- 4 rametti di basilico
- sale, pepe
- 1 C miele liquido

### PER GUARNIRE

- 3 rametti di basilico
- 1 limone bio, grattugiare la buccia

### ALTRI STRUMENTI:

- 1 forma da forno da circa 2 litri

### Ecco come si prepara

**1 di 3**

## **MELANZANE**

Mescolare tutti gli ingredienti dal pangrattato al cumino in un piatto. Impanare le melanzane su entrambi i lati. Scaldare l'olio in una padella, cuocere le melanzane un po' per volta per circa 2 minuti su entrambi i lati per dorarle. Togliere dalla padella, metterle da parte.

---

**2 di 3**

## **SALSA**

Riscaldare l'olio nella stessa padella utilizzata per le melanzane, imbiondire cipolle e aglio, aggiungere la passata di pomodoro, scaldare bene e sfumare con il vino bianco. Aggiungere pomodori e basilico, lasciar cuocere per 5 minuti, aggiustare sale e pepe, aggiungere il miele. Versare la salsa nella forma da forno, distribuire le melanzane sulla salsa.

---

**3 di 3**

## **COTTURA IN FORNO**

Cuocere sul ripiano intermedio del forno preriscaldato a 200 °C (modalità statica) per 20-30 minuti.

Impiattare le melanzane e guarnire con basilico e scorza di limone grattugiata.

Si abbina perfettamente con papas arrugadas o polenta.