

Melanzane ripiene

Categoria: Sapori dal Mondo - Spagna



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min	Cottura: 60 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Bassa	

Le melanzane ripiene sono sicuramente uno tra i piatti più conosciuti nella nostra penisola, un po' per il loro inconfondibile sapore, un po' perché ogni regione ne ha elaborato una propria variante anche in base agli ingredienti tipici del luogo. Molte regioni d'Italia, infatti, cercano di assicurarsi la tradizionalità di questo piatto: ricordiamo tra tutte la Sicilia (melanzane alla catanese), la Calabria (melangiani chini) e la Liguria, che possono vantare le migliori melanzane ripiene della nostra nazione.

In realtà, le melanzane ripiene, sono un tipico contorno Spagnolo dove la verdura ripiena, e in particolar modo le melanzane, sono una costante della cucina tipica.

Dalla Spagna, questa ricetta così semplice e gustosa, si è facilmente diffusa nel resto d'Europa facendo innamorare, addirittura, il principe del Galles che se le faceva preparare appositamente da uno chef specializzato.



Ingredienti

>> Aglio 1 spicchio	>> Pecorino grattugiato 120 gr
>> Basilico qualche foglia	>> Pepe macinato q.b.
>> Carne di suino tritata 400 gr	>> Prezzemolo tritato 2 cucchiaini
>> Cipolle 1 grossa	>> Sale fino q.b.
>> Melanzane 4	>> Sale grosso q.b.
>> Olio 1/2 bicchiere	>> Passata di pomodoro 750 ml
>> Pane mollica di pagnotta rafferma 150 gr	

Preparazione



Iniziate tagliando le estremità delle melanzane (1), lavatele, asciugatele e tagliatele a metà per il verso della lunghezza (2). Incidetele lungo il bordo ed estraete la polpa dalle melanzane servendovi di un cucchiaio (3) e mettetela da parte.



Quindi salate la parte interna delle melanzane (4) e disponetele poi con la parte cava su di una gratella a perdere l'acqua di vegetazione per circa 30 minuti (5). Preparate un sugo di pomodoro soffriggendo mezza cipolla tritata in metà dell'olio e aggiungendo poi i pelati, che lascerete cuocere e spappolare, dopodichè salerete e aggiungerete le foglie di basilico spezzettate con le mani (6).



Tritate quindi la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un po' d'olio e lo spicchio di aglio (7); aggiungete poi la trita di maiale e lasciate soffriggere (8). Quando la carne inizia a dorarsi, aggiungete la polpa di melanzana tritata e ben scolata (9) salate e lasciate cuocere per altri 3 minuti circa.



Dopodichè aggiungete 3-4 cucchiari di sugo di pomodoro e spegnete il fuoco (10). A questo punto lasciate raffreddare un po' il composto, aggiungete il pane sbriciolato e precedentemente ammollato (11), mescolate bene e riempiete le melanzane con questo composto. Disponete le melanzane una accanto all'altra in una teglia precedentemente oliata, cospargetele ognuna di esse con un cucchiario di sugo di pomodoro (12) e spolverizzatele con il pecorino grattugiato; infornate le melanzane ripiene per circa 30 minuti a 180°.

Servite le vostre melanzane ripiene ben calde ma dopo qualche minuto di riposo....Buen Provecho!

Consiglio

Se volete rendere le vostre melanzane più ricche, potete aggiungere, durante la cottura della carne, del peperoncino piccante oppure, dopo la cottura, del caciocavallo a cubetti.

Per la preparazione di questa ricetta vi consiglio di acquistare delle melanzane non troppo grosse per accorciare i tempi di cottura.

Per quanto riguarda la carne invece, potete scegliere se utilizzare solo quella di maiale oppure sostituirla con quella di vitello. O ancora potete preparare il ripieno con metà carne di vitello e metà di maiale.

Curiosità

Se vi trovate in Spagna, più precisamente a Minorca, non potete fare a meno di assaggiare le melanzane ripiene perché, sembra, che siano le migliori di tutta la Spagna.

Se invece dovete "accontentarvi" di stare in Italia vi consiglio di fare un giro in una delle tante sagre della melanzana che ci sono solitamente nel mese di agosto

Le più conosciute e belle sono due: quella di Campegli, in Liguria, che è una delle più antiche e tradizionali sagre d'Italia (si teneva già questa sagra nel 1600!!!) e quella che si tiene in Calabria, a Corigliano Calabro, dove potete gustare, oltre alle melanzane ripiene ogni tipo di piatto preparato con la melanzana.