

Melanzane ripiene alla puviredda



- **Ingredienti:**

- 1 kg melanzane
- 500 g passata di pomodoro
- 3 uova
- 120 g pane raffermo
- 50 g olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 100 g pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio di capperi salati
- 1 mazzetto di prezzemolo
- ½ cipolla
- ½ bicchiere di vino bianco
- sale, pepe e origano q.b.

- **Preparazione:**

Mettere a mollo in acqua il pane, strizzarlo e riporlo in un contenitore di vetro; aggiungere uova, sale, pepe, aglio, prezzemolo tritato, origano, pecorino e capperi e impastare bene. Svuotare le melanzane dalla polpa e tritarla; soffriggere la polpa della melanzana con mezza cipolla, l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe quanto basta; passare il tutto e bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco. Friggere la buccia della melanzana o bollirla in acqua per circa 8 minuti, tritarla e aggiungerla all'impasto. Riempire le melanzane vuote. Prendere una teglia da forno, mettere parte della salsa sul fondo, adagiarvi le melanzane imbottite e ricoprire con il restante pomodoro ed una spolverata di pecorino. Inforniamo a 160°C per circa 40 minuti.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 487 ca.

Galleria Foto [VISUALIZZA SCHERMO PIENO](#)

(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/melanzane-ripiene-alla-puviredda>