

Insalata di melanzane

- Luogo: [Europa](#) / [Grecia](#)
- Dosi per **4 persone**
- Difficoltà **bassa**
- Preparazione **10 min**
- Cottura **60 min**
- Costo **basso**
- Reperibilità Alimenti **facile**

Presentazione



L'insalata di melanzane è proprio ciò che ci vuole in una calda e assolata giornata di pieno agosto, quando tutto si vorrebbe meno che mangiare qualcosa di caldo e pesante. L'insalata di melanza costituisce, infatti un piatto leggero e rinfrescante da consumare come antipasto, contorno oppure anche come piatto unico se accostato ad un formaggio fresco e del pane o dei crostini.

Ingredienti

- **Melanze** 4
- **Pomodori** 2
- **Cipolle** 1
- **Prezzemolo** 1 ciuffo
- **Olio extravergine d'oliva (EVO)** 4 cucchiai da tavola
- **Succo di limone** 1
- **Sale** q.b.
- **Pepe nero** q.b.

Attrezzature

- **Forno / Teglia**

Preparazione

Lavate le melanzane, quindi punzecchiatele con la punta di un coltello o i rebbi di una forchetta. Trasferitele in una teglia ed infornatele a 180°C per circa un'ora.



Trascorsa l'ora di cottura, sfornate le melanzane, tagliatele a metà e ricavatene la polpa scavandole con un cucchiaio.



Strizzate bene la polpa di melanzana per eliminare più liquido possibile, quindi tritatela grossolanamente; trasferitela in una ciotola.





Affettate molto finemente la cipolla ed unitela alla ciotola con le melanzane.



Lavate e tagliate i pomodori a dadini ed unite anch'essi alla ciotola con le altre verdure.



Tritate finemente il prezzemolo ed unitelo all'insalata di melanzane. Condite il tutto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e il succo di un limone.

Mescolate bene per condire gli ingredienti in modo uniforme.





Riponete l'insalata di melanzane in frigorifero per servirla fredda in tavola.

