Parmigiana di melanzane

Semplicemente… la migliore!

Oggi concediti un irresistibile "strappo alla regola" con la classica parmigiana di melanzane.

La cucina italiana è una miniera di ricette buone e ricche di ingredienti genuini. Certo, la maggior parte non sono proprio in linea con le regole di sana alimentazione, ma è normale **"cedere alla tentazione"** ogni tanto. Prendi, ad esempio, la parmigiana di melanzane, basta sentirne il profumo per pensare subito ai classici pranzi della domenica con tutta la famiglia riunita. Assaggiarne una forchettata, quindi, può essere un ottimo **rimedio anti-stress** per scacciare la stanchezza e le tensioni del lavoro.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + un'ora di riposo delle melanzane + 45 min. di cottura

Ingredienti
(per una pirofila da 15x20 cm)

1,5 kg di melanzane
500 g di mozzarella di bufala campana D.O.P. Despar Premium
1,5 litri di passata di pomodoro Bio,Logico Despar
150 g di Parmigiano Reggiano DOP Despar
1,5 litri di olio extra vergine d'Oliva Despar
100 g di sale grosso
mezza cipolla
1 spicchio d'aglio
qualche foglia di basilico
sale fino

Procedimento

1. Prepara il sugo di pomodoro: in una padella versa un filo d'olio extra vergine di oliva, aggiungi aglio e cipolla tritati. Fai soffriggere per due minuti, quindi aggiungi la passata, sala, pepa e lascia sobbollire a fuoco bassissimo mescolando di tanto in tanto fino all'addensamento del sugo (circa 30 minuti).
2. Nel frattempo taglia a fette sottili la mozzarella di bufala e lasciala sgocciolare in un colapasta.
3. Lava e asciuga le melanzane e tagliale a fette di circa 1 centimetro di spessore per il verso della lunghezza. Disponile a strati in un colapasta capiente e cospargi ogni strato di sale grosso. Lascia riposare le melanzane per almeno un'ora (in questo modo rilasceranno buona parte del liquido amarognolo). Trascorso il tempo sciacquale accuratamente sotto l'acqua

corrente e asciugale.
4. In una padella versa abbondante olio extra vergine di oliva, quindi friggi da entrambi i lati le fette di melanzana (poche alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio). Scolale su un foglio di carta assorbente e tamponale bene.
5. Ungi la pirofila con dell'olio e cospargi il fondo con un po' di sugo di pomodoro.
6. Prepara gli strati: adagia nell'ordine le fette di melanzane, il sugo di pomodoro, del Parmigiano grattugiato e uno strato di fette di mozzarella. Prosegui in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con le melanzane. Copri con il sugo rimasto e Parmigiano grattugiato.
7. Inforna in modalità ventilata a 180°C per 30 minuti. Servi la parmigiana tiepida o fredda decorando con qualche foglia di basilico fresca sminuzzata.