

Melanzana ripiena



Ingredienti (per 1 porzione)

1 melanzana
1 zucchina
mezza carota
un quarto di gambo di sedano
un quarto di cipolla rossa
capperi dissalati
dragoncello
olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

Procedimento

1. Mondo e lavo tutte le verdure a eccezione della melanzana. Taglio tutto a pezzetti e cuocio per 15 minuti in padella con un cucchiaio di olio e un mestolino di acqua. Insaporisco con gomasio e pepe, aggiungo il dragoncello e i capperi tritati.
2. Taglio a metà la melanzana nel senso della sua lunghezza. Conservo la polpa, la trito e la aggiungo alle verdure cotte. Mescolo bene il tutto.
3. Riempio la melanzana con il composto e la passo in forno a 160°C per circa 25 minuti.