



Melanzane a funghetto

Ingredienti per 4 persone:

- 2 melanzane variegate
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale marino integrale



Preparazione:

Dopo aver lavato le melanzane privarle della buccia con un pelapatate e tagliare la porzione del picciolo. Tagliare le melanzane a cubi di circa 1 cm di lato. Spennellare di olio il fondo di una padella e adagiarvi le melanzane. Spolverare con l'aglio tritato, il prezzemolo e il sale e mescolare bene. Coprire con il coperchio e far cuocere per qualche minuto, sfumare con vino bianco e far evaporare l'alcol mantenendo la fiamma vivace. Coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco basso per circa 20- 25 minuti girando per evitare di fare attaccare, eventualmente aggiungere dell'acqua per terminare la cottura.

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173