

## Parmigiana di melanzane light

Scritto da Cristina Bruno

Venerdì 21 Ottobre 2011 08:40 - Ultimo aggiornamento Venerdì 21 Ottobre 2011 08:52

---

### Melanzane alla parmigiana leggere

La parmigiana di melanzane è un piatto ghiotto e richiede che la verdura venga rigorosamente fritta in abbondante olio. Il risultato è ottimo però è decisamente faticoso da digerire. Vediamo quindi una variante con le melanzane cotte al forno, variante più leggera ma comunque gustosa e più rapida da preparare. Nel caso della cottura al forno non è necessario far perdere l'acqua alle melanzane mettendole nello scolapasta con sale grosso e sotto pressa, perché il tipo di cottura tende già a seccarle.



Dosi per quattro persone: 1 Kg di melanzane lunghe, sale, olio, passata di pomodoro, 150 gr di formaggio grana.

Tagliare a fette per lungo le melanzane e disporle su una pirofila. Cuocerle in forno per 20 minuti a 180° o meglio ancora con una combinazione di microonde a potenza alta e forno ventilato. Nel frattempo scaldare la passata di pomodoro con olio e sale. Cotte le melanzane salarle e disporle a strati in una teglia aggiungendo ad ogni strato passata di pomodoro e formaggio grana. Servire fredde.