

# Involtini di melanzane gratinate: chi può resistere?

written by Daniela Minnella | 10/09/2016



**Involtini di melanzane gratinate: la ricetta semplice e veloce con i sapori dell'estate.**



Un goloso finger food, un antipasto oppure un contorno. Si adattano davvero a tante occasioni questi **involtini di melanzane grigliate** e, data la disponibilità di questo ortaggio ormai in tutte le stagioni, sarà un'alternativa valida per tutto l'anno. Omettendo il formaggio, è una ottima **ricetta vegana**.

## Ricetta Involtoni di melanzane gratinate

**Categoria:** Antipasto o contorno

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Dosi:** per 8 persone

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Tempo totale di preparazione:** 40 minuti circa

**Temperatura forno:** 220°

**Forno preriscaldato:** Sì

---

## Ingredienti

- 8 fettine di melanzane;
- una falda di peperone rosso;
- 150 grammi di zucchine;
- un pomodoro sodo;
- insalatina mista;
- aglio;
- olio extravergine di oliva;
- sale e pepe;
- Pecorino romano (facoltativo).

## **Preparazione**

Tagliare le melanzane a fette e salarle, ungerle di olio e passarle sulla griglia calda per farle appassire.

Ridurre a bastoncini la falda di peperone e le zucchine e far cuocere brevemente in una padella antiaderente con un filo di olio caldo, aromatizzato con uno spicchio d'aglio.

Salare le verdure, suddividerle in 8 mazzetti e avvolgere questi ultimi nelle fettine di melanzana.

Accomodare gli involtini su una placca, guarnirli con il pomodoro spellato, svuotato di semi e ridotto a filetti. Condire con sale e pepe, abbondante pecorino grattugiato (facoltativo) e farli gratinare in forno a 220°.

Servirli su un piatto di portata su un letto di insalatina.

Buon appetito.