



Involtini di melanzane gratinate: chi può resistere?

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 Involtini 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.

Data di creazione

10/09/2016

Autore

daniela-minnella