



Paesi Arabi - Melanzane ripiene con formaggio feta - [Visualizza sul sito](#)
di Happy fairy

Imam Bayildi

secondo piatto - ortaggi - Emirati Arabi

Ingredienti:

2 melanzane lunghe ca cm 15 l'una
100 ml di olio di oliva
500 g di cipolle bianche pelate ed affettate sottilmente
2 spicchi d'aglio tritati finemente
sale pepe q.b.
2 cucchiaini di passato di pomodoro
150 g di formaggio feta

Tagliate le melanzane a metà per il lungo, senza togliere i gambi.

Svuotatele con uno scavino, fino a lasciare solo 1 cm e 1/2 di polpa attaccata alla buccia.

Scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella e mettetevi dentro le melanzane, con la parte scavata rivolta verso il basso. Friggetele rivoltandole di frequente, finché la buccia non diventa morbida e leggermente marrone.

Toglietele con delicatezza dalla padella, mettetele su carta assorbente a sgocciolare poi adagiatele in una teglia con la parte scavata rivolta verso l'alto.

Per il ripieno: scaldare lentamente il resto dell'olio in una padella, aggiungete le cipolle e sfumatele a fiamma bassa, mescolando spesso. Aggiungete l'aglio e cuocete sempre mescolando di frequente, finché le cipolle diventano dorate e l'aglio morbido.

Aggiungete la polpa di melanzana tagliata a tocchetti ed il passato di pomodoro e lasciate tutto sul fuoco finché la polpa non diventa morbida (10 min ca), aggiustate di sale e pepe.

Distribuite il composto nelle melanzane e ricoprite con la feta sbriciolata grossolanamente.

Mettete la teglia in forno già caldo a 200° e cuocete per ca 20 min. Servite tiepido!.