



Melanzane con carne trita - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

secondo piatto - carne macinata - verdura

Si prepara in vari modi penso che sia un ortaggio molto gustoso con poche calorie, provateli fatti così.

### Ingredienti:

4 melanzane  
150 g di carne trita  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 uovo intero  
2 bicchieri di salsa di pomodoro  
3 cucchiaini d'olio  
prezzemolo  
sale  
pepe

### Procedimento:

cuocere le melanzane in abbondante acqua salata per 15/ 20 minuti, scolarle e lasciare raffreddare.  
Tagliarle per il lungo ed estrarre la polpa dalla zona centrale.  
Tritare la cipolla, l'aglio ed il prezzemolo e farli rosolare in una padella.  
A parte, aggiungere la carne trita, tritare la polpa delle melanzane e mescolare insieme al composto.  
Riempire con questo le melanzane e porle in una teglia unta con un pò d'olio, coprirle con la salsa infornare per 30 minuti a 200°  
Quando sono cotte a puntino coprirle con l'uovo sbattuto e infornate per 5 minuti a 250° fino a che si sono rosolate.