



Melanzane light - due versioni - [Visualizza sul sito](#)  
di Cristina

(dalla chat)

basilico - salsa pomodoro - mozzarella

Melanzane light.

Ingredienti:

Melanzane tonde  
Salsa di pomodoro  
foglie di basilico  
mozzarella

Procedimento:

Tagliare le melanzane a fette e grigliare senza condimento alcuno in una padella antiaderente. Su ogni fetta mettere un cucchiaino di salsa di pomodoro, una foglia di basilico ed una fettina di mozzarella. Piegare a metà o arrotolare se la dimensione della fetta lo consente, adagiare in una pirofila con carta forno e infornare per 15 minuti a 180° al solo fine di sciogliere la mozzarella e scaldare il tutto.

---

melanzane - tabasco

Sono morbidissime, una crema da mangiare a cucchiainate





Tagliare le melanzane a metà e disporle nel cestello della cottura a vapore in pentola a pressione con un ditino d'acqua sotto. Incidere la superficie, salare leggermente, chiudere e mandare in pressione. Spegnerle, fare sfiatare e condire nel piatto. Io ho usato una specie di tabasco che ha cucinato mio marito coi peperoncini freschi dell'orto, ma si possono condire con salsette di capperi, pesto, salmoriglio ...