



## PARMIGIANA DI MELANZANE LIGHT

*Posted on 10 Settembre 2017 by B.B*



### Note

DOSI 4 PERSONE

### Ingredienti

### RICETTA

- 3 Melanzane, abbastanza grosse
- 400 gr. Sugo di pomodoro fresco al basilico
- 3 Mozzarelle vaccine
- QB Mentuccia fresca
- QB Basilico fresco
- 1 Giro di Olio extra vergine oliva (A crudo)

### Procedimento

### PREPARAZIONE

- Preparare [sugo di pomodoro](#)



- Lavare, tagliare e grigliare le melanzane
- Tritare la mentuccia finemente
- Strizzare le mozzarelle e romperle in piccoli pezzetti tenendone qualcuno da parte
- In una teglia antiaderente mettere un po' di sugo sul fondo, poi disporre il primo strato di melanzane
- Ricoprire con altro sugo
- Aggiungere la mozzarella
- Proseguire così fino all'ultimo strato che sarà coperto dal sugo
- Infornare a 220° per circa 25/30 minuti
- Estrarre la teglia dal forno e aggiungere la mozzarella tenuta da parte
- Terminare la cottura con il grill per circa 5 minuti
- Lasciar riposare per 30 minuti a temperatura ambiente prima di servire



## **PARMIGIANA DI MELANZANE LIGHT: REGINA DEL SUD!**

Parmigiana di melanzane Light, è una versione alleggerita di uno dei grandi classici della cucina italiana. Ricetta conosciuta in tutto il mondo Le cui origini non sono note e come spesso accade la paternità è contesa. Le protagoniste di questa disputa culinaria sono Campania e Sicilia, entrambe se ne attribuiscono la paternità.

Chi sarà ad avere ragione in merito? Difficile dirlo, non credo che arriverà il giorno in cui se ne verrà a capo, anche se io un'idea me la sono fatta...ma questa è un'altra storia. L'unica cosa certa è che le melanzane sono arrivate a noi attraverso la dominazione araba In Sicilia molto tempo prima che i pomodori arrivassero sulle nostre tavole.

Impossibile pensare che esista anche un solo italiano che non abbia assaggiato la parmigiana almeno una volta nella vita,

tutti proprio tutti la amano, io la adoro.

Era uno dei cavalli di battaglia della mia cara nonna, e vi assicuro che era davvero speciale!

Vi propongo questa versione light che non ha nulla da invidiare alla classica ricetta. Certo che la versione originale è un'altra cosa è fritta!

E fritta si sa è buona anche una ciabatta. **La mia ricetta vi farà risparmiare tempo e calorie ma soprattutto non avrete la casa che sa di fritto per giorni**

**Ho sostituito gli ingredienti che solitamente non sono consentiti nelle diete, come il formaggio stagionato e olio fritto, con altri ingredienti "furbi" che non tradiscono il gusto.**

Ve la consiglio sarà una piacevole sorpresa.

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove gustose ricette light

Buon Appetito, la linea vien mangiando!