

Melanzane grigliate in padella

2 piccole melanzane
basilico
aglio
sale
olio d'oliva



FACILEeBUONO

Ottimo contorno



Laviamo e asciughiamo le melanzane, tagliamole a fette nel senso della lunghezza.

Grigliamole in una padella antiaderente leggermente unta d'olio, prima da un lato e poi dall'altro.

Prepariamo la salsina con il basilico e l'aglio tritati, il sale e l'olio.

Disponiamo le fette di melanzane in un piatto di portata e condiamole con la salsina.

Scopri come fare questa melanzane semplici in padella, ideali come contorno a della carne. Una volta condite si possono conservare in frigorifero ricoperte con film trasparente.

Fino a poco tempo, prima dell'uso, si usava spurgare sotto sale le melanzane per togliere il gusto amarognolo, ma le moderne selezioni permettono un uso immediato.

Le melanzane hanno inoltre la proprietà di assorbire molto durante la cottura, quindi (contrariamente alle vecchie abitudini) useremo pochi grassi per una dieta moderna.