

MELANZANE MARINATE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- sale
- un limone
- melanzane (600g)
- basilico
- salvia
- tonno sottolio (100g)
- pepe nero
- menta fresca
- una acciuga sott'olio

Come si prepara

Affettate le melanzane, cospargetele di sale grosso e mettetele in uno scolapasta per 1 ora, in modo che perdano il succo amarognolo.

Preparate una salsa frullando il tonno, l'acciuga, una macinata di pepe, il basilico, l'olio e il succo di un limone.

Grigliate le fette di melanzana e disponetele su un piatto da portata, ricoprendole con la salsa preparata.

Ornate con foglie di mentuccia e salvia poi servite.

Difficoltà: 1

Tempo: 75

Tabella nutrizionale

Valore energetico	86 kcal 360 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, ortaggi, ricette vegetariane, piatti vegetariani, piatti dietetici, Melanzane marinate

