

## RISO E MELANZANE ALLA PALERMITANA

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (6 cucchiaini)
- farina (20g)
- un dado da brodo
- un aglio
- sale
- pomodori pelati (500g)
- prezzemolo
- 2 cipolle
- melanzane (300g)
- riso (300g)
- basilico
- pepe nero
- caciocavallo (100g)

### Come si prepara

Affettate le melanzane, disponetele sopra un setaccio, spolverizzatele di sale e lasciate che perdano l'acqua amarognola per circa mezz'ora.

Affettate intanto una cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con tre cucchiaini di olio, il prezzemolo e il basilico.

Fate rosolare e aggiungete i pomodori, regolando di sale e pepe e lasciando cuocere a fuoco moderato per 15 minuti.

Nel frattempo, in un tegame che vada in forno, rosolate l'altra cipolla affettata, con i rimanenti 3 cucchiaini d'olio. Aggiungete il riso, fatelo tostare per un minuto e aggiungete quindi il brodo bollente, ottenuto sciogliendo un dado in 600 ml di acqua.

Mescolate e attendete che alzi il bollore, quindi coprite il tegame con il coperchio e mettete in forno già caldo a 170 gradi.

Dopo 15 minuti levate la pentola dal forno, aggiungete al riso 3 cucchiaini di caciocavallo grattugiato, mescolate e ripassate in forno per altri 5 minuti.

Mentre il riso è in forno, sciacquate, asciugate e friggete le fette di melanzana, dopo averle

leggermente infarinate.

Ungete quindi una pirofila con un po' di olio delle melanzane, collocatevi un terzo delle verdure, un terzo del sugo di pomodoro e su questo metà del riso.

Aggiungete un secondo strato di melanzane, un altro terzo di sugo e il rimanente riso.

Completate la preparazione con il sugo rimasto e le ultime melanzane. Spolverizzate infine con caciocavallo e mettete in forno caldo a 200 gradi per dieci minuti, servendolo appena sfornato.

**Difficoltà: 3**

**Tempo: 50**

## Tabella nutrizionale

Valore energetico	163 kcal 682 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

sformati, piatti unici, timballi, estate, risotti, Riso e melanzane alla palermitana