

SANDWICH DI MELANZANE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- origano
- melanzane
- mozzarella (400gr)
- basilico
- 4 pomodori da insalata

Come si prepara

Tagliare le melanzane a fette non più spesse di 1 cm.

Cospargerle di sale grosso e metterle in un colapasta per una mezz'ora a perdere l'acqua amara, quindi sciacquarle.

Prendere una bistecchiera e, una volta ben calda, grigliare le fette di melanzane.

Tagliare i pomodori a fette e anche la mozzarella.

Mettere una fetta di melanzana sul piatto, appoggiarci sopra una fetta di mozzarella, una di pomodoro, un goccio di olio, un po' di origano, un pizzico di sale, quindi un'altra fetta di melanzana.

Cospargere di basilico spezzettato e un goccio di olio e servire.

Difficoltà: 2

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	124 kcal 519 kJ
-------------------	--------------------

Tags

occasioni speciali, pane, pizza, snack, spuntino, feste, Sandwich di melanzane, mediterranea



