

Melanzane sott'olio (Antipasto)



Preparazione

Lavate le melanzane e tagliatele a fette di circa 1/2 cm, cospargetele con abbondante sale e lasciatele scolare l'acqua di vegetazione per una notte intera.

Il giorno dopo, strizzate bene le melanzane, mettete a bollire aceto e vino in una pentola, e una volta preso il bollore, cuocete in questa miscela le melanzane per 3-4 minuti.

Scolate le melanzane e lasciatele asciugare 2 ore.

Disponete le melanzane in vasi di vetro alternando gli spicchi d'aglio tagliati a pezzettini, l'origano e la menta agli strati di melanzane.

Coprite con olio extravergine d'oliva e tappate.

Dopo tre giorni, aprite nuovamente i vasi e aggiungete altro olio, perché le melanzane ne avranno assorbito un po'.

Potete iniziare a mangiarle dopo un mese di riposo, ma il meglio lo danno se attendete l'inverno!

Consigli

Volete preparare delle melanzane meno amare? Se non vi basta lasciarle spurgare in acqua salata, potete metterle a bagno nel latte.

Curiosità

State cercando un alimento per organizzare una dieta equilibrata e leggera, per tenere sotto controllo il livello del colesterolo del sangue? Le melanzane sono la risposta alla vostra domanda.

Informazioni

Preparazione 960 minuti

Cottura 4 minuti

Dosi per 6 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Melanzane 3000 grammi

Aceto di vino bianco 1000 millilitri

Vino bianco 500 millilitri

Aglio 5 spicchi

Origano

Menta

Sale

Olio extra vergine di oliva