

## Trofie con ricotta e melanzane *(Primi piatti asciutti)*



### Preparazione

Mettiamo aglio e prezzemolo a rosolare in poco olio extravergine di oliva. Aggiungiamo le melanzane a dadini e saltiamole a fuoco vivace. Regoliamo di sale e portiamole a cottura. Teniamo da parte. In un pentolino mettiamo la cipolla finemente tritata ad appassire in olio extravergine di oliva. Aggiungiamo il pomodoro, regoliamo di sale e lasciamo cuocere per una decina di minuti. A questo punto togliamo dalla fiamma, aggiungiamo la ricotta e amalgamiamo bene. Cuociamo le trofie in acqua bollente salata. Una volta cotte scoliamole e condiamole con in sugo di ricotta e pomodoro. Aggiungiamo grana a volontà, i dadini di melanzane, mescoliamo bene e condiamo.

### Consigli

Sul mercato si possono trovare due tipi di ricotte: sia industriali che artigianali. Consigliamo di utilizzare il prodotto artigianale in quanto il sapore viene valorizzato maggiormente: per acquistare la ricotta fresca bisogna recarsi da un caseificio, negoziante di fiducia oppure direttamente dal produttore, inoltre va consumata quanto prima. La ricotta industriale invece dura di più, una quindicina di giorni, ma è buona norma, prima dell'acquisto accertarsi della data di scadenza e prenderla quanto più lontano è possibile.

### Curiosità

Esistono vari tipi di ricotta a seconda di quale animale produce il latte, abbiamo la ricotta di pecora, mucca, bufala, capra o miste. In base al tipo di latte che viene usato cambia il sapore e il valore energetico. Ad esempio le ricotte dei bovini hanno un sapore più delicato rispetto a quelle prodotte dagli ovini dove il sapore è più intenso e deciso. Inoltre le ricotte sono degli alimenti con poche calorie e grassi e sono ricchi di proteine: sono pertanto ideali per tutte le diete.

### Informazioni

**Preparazione** 30 minuti

**Cottura** 10 minuti

**Dosi per** 4 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Trofie** 250 grammi

**Melanzane** (una melanzana)

**Salsa di pomodori** 200 grammi

**Ricotta** 100 grammi

**Prezzemolo** (un mazzolino di prezzemolo)

**Aglio** 1 spicchio

**Olio extra vergine di oliva** (q.b.)

**Cipolle** (un pezzettino di cipolla bianca)

**Grana** 30 grammi