

Stick di Melanzane

Rubrica “Ingredienti per crescere” n°5

A cura di Dott.ssa Sara Pesaresi – Nutrizionista – e Dott.ssa Federica Bonfante - TNPEE



Stick di Melanzane

Modalità di preparazione base: melanzana sbucciata e fritta

Prepariamo la ricetta

Ingredienti

- 400 g di melanzana
- 100-150 g di semola
- 60 g pangrattato (circa)
- q.b.sale
- q.b.erbe aromatiche (Rosmarino, Salvia, Origano, Timo ecc..)
- q.b.olio extravergine di oliva
- olio per friggere

Strumenti

- Coltello e cucchiari
- Pelapatate
- Setaccio o scolapasta
- Ciotola
- Padella

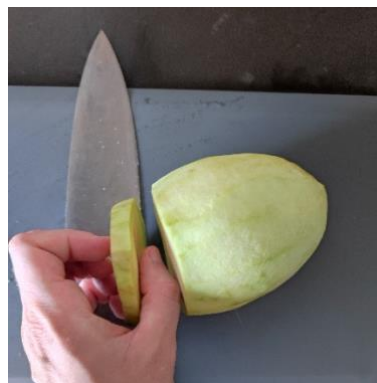
Procedimento

1. Lavare la melanzana.
2. Togliere la buccia esterna con un pelapatate oppure con un coltello.

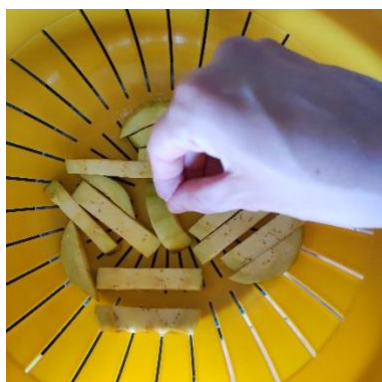


Stick di Melanzane

3. Tagliarla a fette non troppo sottili e poi ritagliare le fette in tanti bastoncini, sempre non troppo sottili



4. Prendere un setaccio (o scolapasta), mettere all'interno i bastoncini e salarli (non troppo). Mettere il setaccio all'interno di una ciotola più grande e lasciar riposare per almeno 2 ore (tempo minimo 30 minuti). Questo passaggio è molto importante, perché permette alle melanzane di perdere il loro liquido di vegetazione che, altrimenti, le renderebbe amare.



5. **Preparazione della pastella:** in una ciotola mettere la semola, 2-3 pizzichi di sale e mescolare.



Stick di Melanzane

6. Aggiungere acqua quanto basta per ottenere una pastella non troppo densa.



7. Preparare la **panatura con il pangrattato**: in una ciotola mettere pangrattato, un pizzico di sale e le erbe aromatiche. Mescolare con un cucchiaino per amalgamare.



8. Mettere sul fuoco una padella con abbondante olio di semi e far scaldare bene.
9. Trascorso il tempo di riposo prendere gli stick di melanzane e passare alla frittura.
10. Passare ogni stick di melanzana prima nella pastella e poi nel pangrattato.



Stick di Melanzane

11. Immergerlo nell'olio quando sarà arrivato a temperatura.



12. Farlo dorare su entrambi i lati.

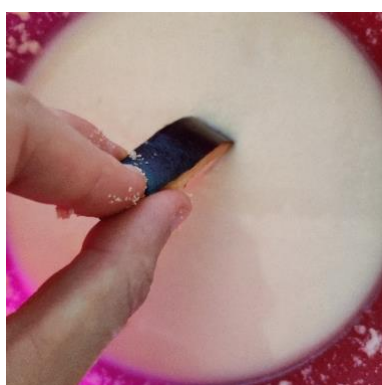
13. Trasferirlo su carta assorbente per far eliminare l'olio in eccesso.



Stick di Melanzane

Modalità di preparazione intermedia: melanzana con la buccia e fritta

Seguire la ricetta precedente, ma NON sbucciare la melanzana.



Modalità di preparazione finale: melanzana con la buccia e cottura al forno

Prepariamo la ricetta

Ingredienti

- 400 g di melanzana
- 60 g pangrattato (circa)

Stick di Melanzane

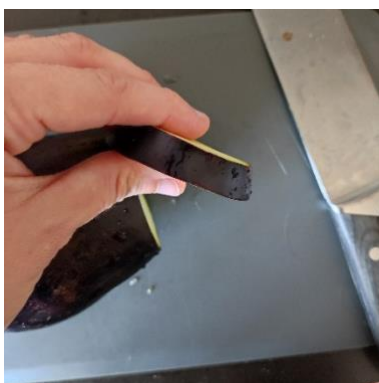
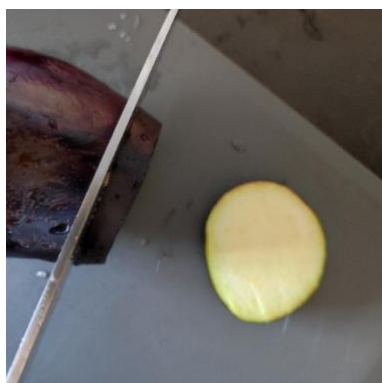
- q.b.sale
- q.b.erbe aromatiche (Rosmarino, Salvia, Origano, Timo ecc..)
- q.b.olio extravergine di oliva

Strumenti

- Coltello e cucchiari
- Setaccio o scolapasta
- Ciotola
- Teglia
- Carta da forno
- Forno

Procedimento

1. Lavare la melanzana (si consiglia una tonda, abbastanza grande).
2. Tagliarla a fette non troppo sottili.



3. Tagliare le fette in tanti bastoncini, sempre non troppo sottili.
4. Prendere un setaccio (o scolapasta), mettere all'interno i bastoncini e salarli (non troppo). Mettere il setaccio all'interno di una ciotola più grande e lasciar riposare per almeno 2 ore (tempo minimo 30 minuti). Questo passaggio è molto importante, perché permette alle melanzane di perdere il loro liquido di vegetazione che, altrimenti, le renderebbe amare.

Stick di Melanzane



5. Nel frattempo preparare la panatura: in una ciotola mettere pangrattato, un pizzico di sale e le erbe aromatiche (rosmarino, salvia e origano, ma se ne possono utilizzare anche altre).
6. Mescolare con un cucchiaino per amalgamare.



7. Trascorso il tempo di riposo, prendere gli stick di melanzane e ungerli con un po' di olio su tutti i lati, aiutandosi con un pennello da cucina.
8. Passare quindi ogni stick nella panatura (si può mettere la panatura in un sacchetto per alimenti ed inserire 5-6 stick di melanzane per volta; si agita il sacchetto chiuso con le mani e in un secondo sono tutti impanati! Oppure si può usare la più classica ciotola).

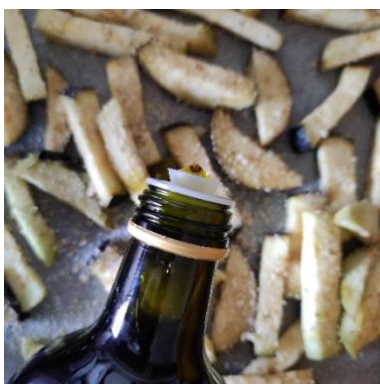
Stick di Melanzane



9. Sistemare gli stick su una teglia rivestita con carta forno.



10. Riempita la teglia, condire gli stick di melanzane con un filo di olio d'oliva



11. Far cuocere in forno preriscaldato, modalità statica, a 180° per circa 30 minuti.

Stick di Melanzane



Stick di Melanzane

