



MELANZANE PANATE AL FORNO

Difficolt: Facile



La consiglio veramente a tutti, soprattutto a chi deve sempre contare le calorie ;)

- melanzane 2
- olio EVO
- pangrattato
- prezzemolo a piacere
- rosmarino a piacere
- uova 2

Ingredienti per 4 persone

Affettare le melanzane dello spessore di circa un centimetro e mezzo, non troppo sottili, altrimenti durante la cottura si seccano troppo



metterle a scolare per due ore con del sale e un peso sopra

Nel frattempo preparare i condimenti:

- condire il pangrattato con il sale e in questo caso con il rosmarino
- sbattere le uova con un po' di sale

A questo punto siamo pronti a preparare le melanzane:



asciugare le fette di melanzane, passarle nell'uovo e infine nel pangrattato



posizionarle su una teglia con la carta da forno e condirle con un filo d'olio
in forno a 200° gradi per una ventina di minuti
eccole pronte da gustare, buonissime perch  danno l'impressione di mangiare una cosa fritta,
ma in realt  sono leggerissime!!!



Copyright <http://www.cosacuciniamo.it> 2013 - All Rights Reserved.
Ricette eseguite e fotografate da Emanuela Anselmi