

Vegan melanzane al forno

Scritto da Cecilia da Roma
Giovedì 24 Luglio 2014 17:00 -

Ebbene sì, visto che la temperatura consente l'uso del forno, e che le amiche vegane hanno diritto a una ricetta tutta per loro, eccola qui un piccolo e modesto piatto estivo

Preparazione 20 minuti

Cottura 60 minuti

Difficoltà bassa

Costo molto basso

Ingredienti per due persone (poco affamate)

- 2 melanzane viola rotonde belle grandi
- mezzo peperone rosso
- mezzo peperone giallo
- 2 cucchiaini di polpa di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- peperoncino macinato q.b. (quanto basta)
- paprika forte macinata q.b.
- sale fino q.b.

Procedimento

Su un tagliere, procuratevi un coltello largo e un coltellino piccolo da verdure, un cucchiaino e un piatto fondo.

Vegan melanzane al forno

Scritto da Cecilia da Roma
Giovedì 24 Luglio 2014 17:00 -

Lavare e mondare (cioè pulire dal torso) le melanzane; poi tagliare una fetta dalla parte alta del dorso, e una piccola fettina dalla parte opposta (servirà a tenerla in piedi nel forno).

Lavare e mondare i peperoni, togliendo semini e filamenti; tagliarli quindi a piccoli cubetti.

Prima melanzana: rossa al peperoncino!

Con il coltellino, togliere tutto l'interno della melanzana (senza rompere il "guscio") e tagliate a cubetti la polpa con la fettina inferiore (quella superiore la dovete tenere da parte come coperchio).

Nel piatto oltre ai cubetti di melanzana aggiungete i cubetti di peperone rosso, aggiungendo un cucchiaino di polpa di pomodoro, sale e peperoncino a piacere: poi mischiate col cucchiaino. Inserite nella melanzana l'impasto, schiacciando col cucchiaino per togliere l'eventuale acqua: poi aggiungete all'interno 1 cucchiaino di olio e coprite con la fetta di melanzana.

Seconda melanzana: gialla alla paprica!

Sempre con il coltellino, togliere tutto l'interno della melanzana e tagliate a cubetti la polpa con la fettina inferiore (quella superiore la tenete da parte come coperchio).

Nel piatto oltre ai cubetti di melanzana aggiungete i cubetti di peperone giallo, aggiungendo un cucchiaino di polpa di pomodoro, sale e paprika (quanta credete): poi mischiate col cucchiaino. Inserite nella melanzana l'impasto, schiacciando col cucchiaino l'eventuale acqua per toglierla: e poi aggiungete all'interno 1 cucchiaino di olio e coprite con la fetta di melanzana.

In un tegame mettete un foglio di carta da forno e le due melanzane: coperte con un foglio di alluminio: fate cuocere per 45 minuti a 180 gradi. Poi togliete il foglio di alluminio e portate a 220 gradi lasciando cuocere per altri 15 minuti: poi spegnere e ricoprite con il foglio di alluminio lasciando intiepidire.

Vegan melanzane al forno

Scritto da Cecilia da Roma
Giovedì 24 Luglio 2014 17:00 -

Come servire

In un bel piatto da portata, potete servire le melanzane non calde (ma non lasciate trascorrere troppo tempo perché non devono assolutamente risultare fredde).

Quando l'aprirete e l'assaggerete, la melanzana col peperone rosso sarà più saporita, mentre quella col peperone giallo risulterà più dolce.

Vi consiglio di accompagnarle entrambe con un vino rosé: i migliori si sa che sono i pugliesi (hanno una tradizione più lunga sulla lavorazione del vino rosé), ma potete trovare anche qualche vino rosé buono del vicino Abruzzo e perfino un sardo di Alghero davvero notevole (il prezzo varia fra i 3 e i 4 euro, non occorre scegliere quelli a prezzo più alto, secondo me

Allora... buon assaggio vegano!



Vegan melanzane al forno

Scritto da Cecilia da Roma

Giovedì 24 Luglio 2014 17:00 -

