

23 Luglio 2019

Melanzane grigliate: il sapore mediterraneo finisce sott'olio

Cucinate e condite con prezzemolo, sale, aglio e peperoncino piccante sono un appetitoso contorno per carne e pesce, ma anche un'ottima farcitura per panini e crostini



Marche

Le **melanzane sott'olio** sono una tra le conserve di verdura maggiormente diffuse e apprezzate. Raccolte durante l'estate, le melanzane possono conservarsi tutto l'inverno mantenendo il loro eccezionale e inconfondibile aroma.

La melanzana si diffuse in Europa intorno al XV secolo grazie agli arabi, che la scoprirono in India e Cina e l'apprezzarono a tal punto da diffonderla e inserirla nella loro alimentazione. Oggi l'Italia è tra i più grandi produttori e consumatori di melanzane al mondo e le varietà diffuse sono davvero numerose: c'è la tonda comune di Firenze dal colore viola chiaro, la tonda di Murcia, la rossa tonda di Rotonda che ha conquistato il marchio Dop, la violetta lunga di Palermo dal colore viola scuro. La sua coltivazione è diffusa soprattutto in Sicilia, dove la melanzana è indiscussa **protagonista di numerosi piatti** come ad esempio la **caponata** e la **pasta alla Norma**.

Un modo gustoso per avere sempre a disposizione la melanzana già **cucinata e pronta al consumo** è conservarla sott'olio. Grazie alla **consistenza leggermente spugnosa**, la melanzana è particolarmente adatta a questo tipo di preparazione, perché riesce ad assorbire molto bene l'olio. Da servire **come contorno**, sia per i piatti di carne sia di pesce, come ingrediente per guarnire crostini o bruschette da servire come antipasto, ma anche per farcire un semplice panino, le melanzane grigliate e conservate sott'olio mostrano tutta la loro versatilità.

Per prepararle servono solo alcuni accorgimenti. In primo luogo non bisogna mai dimenticare l'insegnamento della nonna: prima di cucinarle devono essere spurgate. Basta tagliarle a fette e cospargerle con un po' di sale fino lasciandole riposare per almeno mezz'ora. In questo modo le melanzane saranno meno pesanti e meno amare una volta cucinate. Dopo di che si possono cuocere in padella, in questo caso

una griglia leggermente oliata, non esagerando con la temperatura. Quando saranno morbide e colorate su entrambi i lati sistematele in un piatto. Aggiungete **prezzemolo** precedentemente tritato, **sale**, **aglio** se gradito, **peperoncino piccante**.

Lavate e preparate i vasi che accoglieranno le vostre melanzane grigliate e cominciate a inserirle, fetta dopo fetta, facendo una leggera pressione. Sistemate anche qualche spicchio d'aglio in più e procedete fino a quando il vaso è quasi completamente colmo. Versate l'olio extravergine d'oliva o di girasole e chiudete i vasetti. Dovrete poi procedere come ogni altra conserva facendo bollire i vasi per creare l'effetto sottovuoto.

Le melanzane grigliate sott'olio sono anche disponibili già pronte per il consumo in commercio, una soluzione rapida e attenta agli ingredienti della tradizione mediterranea.
