

Parmigiana di Melanzane Fredda

Parmigiana in versione **fredda**, ottima per le **giornate calde** o da preparare in caso di poco **tempo** a disposizione per la versione **classica**. Se non hai una **griglia** a disposizione puoi cuocere le **melanzane** su di una padella antiaderente con un filo di olio, se durante la preparazione non mangi i scarti di **pomodoro** e **mozzarella** puoi benissimo fare un'altro piano.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



5 min.
Cottura

Ingredienti

1	MELANZANA GRANDE
2	MOZZARELLE SENZA LATTOSIO
2	POMODORI
Q.B.	PARMIGIANO GRATTUGIATO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

LAVA LE MELANZANE E I POMODORI, TAGLIA L'ESTREMITÀ DELLA MELANZANA, POI CON UN PELAPATATE TAGLIA LA BUCCIA DELLE MELANZANE A STRISCE, LASCIANDO UNA STRISCIA CON PELLE E UNA SENZA, TAGLIA 12 FETTE A RONDELLE DA CIRCA 1 CM.

2

CUOCI LE MELANZANE SU UNA GRIGLIA BELLA CALDA IN ENTRAMBI I LATI. TAGLIA A RONDELLE, 8 PEZZI, ANCHE LE MOZZARELLE E I POMODORI

3

COMPONI LA PARMIGIANA METTENDO IN FONDO LA FETTA DI MELANZANA PIU' GRANDE IL POMODORO E LA MOZZARELLA, UN PO' DI PARMIGIANO, SALE E OLIO E FAI UN'ALTRO GIRO ALLO STESSO MODO, INFINE ANCORA UNA FETTA DI MELANZANA, PARMIGIANO, CONDISI CON UN PO DI OLIO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
196	11,09 gr	10,67 gr	13,02 gr