LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Melanzane alla parmigiana con il forno a microonde!

Vogliamo le melanzane? Odiamo friggere? E ... allora a cosa serve il forno a microonde? Usiamolo!!!



Difficoltà
facile

Quantità
2 persone

Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Melanzane - 2
- sugo di pomodoro -
- parmigiano - 100 g
- mozzarella o dolce sardo - 100g
- sale - q.b.
- olio - q.b.

Preparazione

Le melanzane alla parmigiana fatte con il forno a microonde con la funzione Crisp non vogliono sostituire le melanzane tradizionali, fritte e buonissime, ma solo alleggerirle e velocizzarle! Ponete sopra il piatto Crisp un foglio di carta forno. Ungetelo leggermente con un filo d' olio. Tagliate le melanzane alte un cm. circa e con un pennello le ungete d'olio. Posatele sulla carta e le mettete in forno con la funzione Crisp per circa 15-20 minuti o fino alla doratura desiderata. Nel frattempo preparate un sugo di pomodoro con un filo d'olio, aglio e prezzemolo tritati e basilico. Condite con il sale e un pizzico di zucchero. Cuocete. In una teglia per forno a microonde (vedi foto) ponete un po' di sugo e su di esso vi poggiate le melanzane grigliate. Condite con il sugo, il parmigiano e la mozzarella (o il dolce sardo). Fate un altro strato fino ad esaurire gli ingredienti. Mettete in forno sopra il piatto Crisp per 10 min. Se non avete la teglia di carta, usate una pirofila di vetro e, seguendo lo stesso procedimento, la infornate però con la funzione grill e microonde insieme. Quando avranno raggiunto la doratura desiderata le portate in tavola. Sono buone e abbiamo risparmiato qualche caloria!!!