



Foto: Patrick Zemp Food-Styling: Claudia Schilling

TARTARE DI MELANZANE

PER 4 PERSONE

- 1 cipolla
- 300 g di melanzane
- 2 c. di olio d'oliva
- 2 c. di concentrato di pomodoro
- 1 c.no di paprica
- 0.5 c.no di sale
- 80 g di capperi
- 2 c. di ketchup
- 1 c.no di senape
- 1 c.no di sambal oelek
- 150 g di pane bianco
- 1 c. di capperi

ECCO COME SI FA

1. Melanzane: sbucciare la cipolla, tagliarla insieme alle melanzane in pezzi di ca. 2 cm, quindi tritare finemente nel cutter. In una padella antiaderente scaldare l'olio. Rosolare le melanzane e la cipolla per ca. 5 minuti, mescolando. Unire il concentrato di pomodoro e cuocere brevemente, aggiungere la paprica e salare. Trasferire il composto in una ciotola e lasciarlo raffreddare.

2. Salsa: scolare i capperi, tritarli finemente nel cutter, poi unirli alle melanzane insieme al ketchup, alla senape e al sambal oelek.

3. Impiattamento: tagliare il pane a fette di ca. 1 cm di spessore e dorarle un po' alla volta nel tostapane. Togliere e metterle su una griglia a intiepidire. Impiattare la tartare di melanzane e guarnirla con i capperi dopo averli scolati. Servire con le fette di pane.

Suggerimento: tagliare finemente mezzo mazzetto di prezzemolo, quindi unirlo alla tartare prima di servirla.

Preparazione: ca. 30 min.
Valore nutritivo: Porzione (1/4):
 190 kcal / 6 G / 25 C / 5 P

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi