

# SPICCHI DI MELANZANE CON CIPOLLA DI TROPEA

“UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA...”

AGOSTO

SPICCHI DI MELANZANE CON CIPOLLA DI TROPEA

Diversi anni fa, quando già cucinavo parecchio, ho incontrato in tv una cuoca londinese molto particolare, Nigella Lawson. Di lei mi piace tutto, come si veste, le misure non proprio slim e il suo modo poco consono di leccarsi le dita quando mangia pietanze con le mani.

Nigella Lawson è una cuoca che non si sofferma troppo su pesi e procedure, che va molto a naso, che non disdegna accoppiamenti inusuali, e che ama moltissimo l'Italia e le sue ricette tradizionali.

Uno per volta ho comprato tutti i suoi libri, e ho sperimentato moltissime delle sue meravigliose e succulenti ricette.

Ultimamente mi mancava l'ispirazione, mi sentivo ripetitiva, e sono andata a riprendere i suoi libri di ricette pieni di foto bellissime, li ho sfogliati e ho trovato il piatto che vi propongo qui per le vostre cene d'estate.

INGREDIENTI per 4 pers:

3 melanzane scure medie

2 cipolle di Tropea

olio, sale, aceto di vino, pepe, aglio, origano fresco.

#### PROCEDIMENTO:

Lavate le melanzane e tagliatele a spicchi. Appoggiatele sulla placca del forno, intaccatele con un coltello e conditele con sale, pepe, olio extravergine e origano.

Infornate a 200° avendo cura di rigirarle una volta.

Mentre le melanzane cuociono, affettate sottilmente le cipolle a rondelle, apritele con le mani, mettetele in un contenitore basso e largo, e conditele con aceto e sale. Ogni tanto giratele, diventeranno, pian piano, di un bel fucsia brillante.

Quando le melanzane saranno cotte, morbide e leggermente rosolate, appoggiatele da calde su un vassoio da portata.

Scolate le cipolle dalla marinatura, conditele con uno spicchio d'aglio tritato e dell'olio ev; dopodichè con le mani distribuitele sulle melanzane ancora bollenti, cospargetele di origano fresco, o mentuccia, o basilico, e aspettate che si freddino prima di servirle.

Le melanzane così preparate, sono ottime anche il giorno dopo, abbiate però cura di conservarle in frigorifero.

Una ricetta molto semplice che sicuramente vi verrà richiesta,

e richiesta ancora.

---

## **UN MESE, UN PIATTO, UNA STORIA – gennaio: cavolfiore con salsa allo yogurt**

I mesi invernali sono i mesi delle crucifere, un ortaggio dalle molteplici varietà, dispensiero di tanti benefici per il nostro organismo. Difficile la scelta tra il broccolo romano, il cavolfiore, le cime di rapa, il broccolo siciliano, il cavolo cappuccio, la verza, il cavolo nero e i broccoletti.

Soprattutto noi donne non dovremmo mai fare a meno di assumere crucifere, è dimostrato infatti come esse siano un valido alleato contro il cancro, oltre che apportatrici di vitamine, calcio e potassio. Inoltre sono un alimento che si presta ad innumerevoli ricette, non solo come contorno ma anche primi piatti, piatti unici e, perché no, sfiziosi antipasti.

Solo per le ricette con le crucifere bisognerebbe avere una rubrica a parte tante esse sono. Per questo mese, consapevole del fatto che tutti avranno già mangiato il cavolo gratinato, o le orecchiette con le cime di rapa, gli involtini di verza e

i broccoletti ripassati in padella, voglio proporvi un antipasto diverso a base di cavolfiore al forno e salsa allo yogurt.

#### INGREDIENTI:

1 cavolfiore bianco

sale, pepe, timo, paprika, olio evo

1 yogurt greco

1 spicchio d'aglio piccolo tritato

sale, olio, succo di mezzo limone, erba cipollina.

#### PROCEDIMENTO:

Tagliare il cavolfiore a metà e poi a fette spesse un paio di cm.; appoggiatele su una teglia con della carta forno, aggiungete i condimenti su entrambe le parti, e sul fondo un paio di cucchiai d'acqua.

Infornare a 200° finché non sarà dorato, ma ancora un po' croccante.

Nel frattempo preparare la salsa unendo allo yogurt il resto degli ingredienti e mescolando molto bene. Se avete modo, potete preparare la salsa anche il giorno prima, conservandola in frigo, risulterà più saporita.

Gustate il cavolfiore tiepido inzuppando le fette nella salsa.

