

### Parmigiana di Melanzane

*Chef Federico Pettenuzzo Ristorante La Favellina*

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **50 minuti circa**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **30 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

#### **Ingredienti (per 4 persone)**

- 2 melanzane circa 600 g
- 300 g pomodorini ciliegino
- 1 burrata
- 2 croste di parmigiano reggiano
- Foglie di verbena
- Foglie di basilico

#### **Salsa melanzana**

- 380 g di ritagli di melanzana
- 50 brodo vegetale
- 40 tahina
- 80 g Olio Evo
- Sale qb

#### **Procedimento**

- Farle raffreddare e tagliarle a scaloppe di circa 3 cm;
- Fare un battuto con la burrata;
- Sbollentare i pomodorini ciliegino in acqua bollente e raffreddarli;
- Sbucciarli e tagliarli a metà eliminando i semi interni;
- Fare un battuto con le falde di pomodoro ottenute e condirlo con sale;
- Lasciarli riposare e poi metterli in un setaccio in modo da ottenere l'acqua di vegetazione;

#### **Per la salsa melanzana**

- mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino ad ottenere una salsa liscia;
- mettere le croste di parmigiano per 45 secondi in microonde e farle soffiare;
- grattugiarle con un micro plane;



### Impiattamento

- Scaldate in forno la scaloppa di melanzana per 5 minuti;
- Adagiarla sul piatto e spalmare la salsa di melanzana sopra;
- Accostare ad ambo i lati due cucchiainate di burrata e di battuto di pomodoro, spolverare con il parmigiano soffiato e adagiare delle foglie di basilico;
- A parte servire l'acqua di pomodoro con delle foglie di verbena e alcune gocce di olio evo;

**Effetti avversi delle terapie:** perdita di appetito, indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, perdita di peso, stipsi fisiologica e non meccanica.

**FBO per te:** Questa ricetta vede come protagoniste le melanzane, vegetali che all'interno della loro buccia contengono le antocianine, fitocomposti appartenenti alla famiglia dei flavonoidi con azione protettiva per il sistema cardiovascolare. Le melanzane presentano anche un buon contenuto di fibra e potassio che insieme contribuiscono anch'esse a proteggere il sistema cardiovascolare. Ciò è possibile grazie alla modulazione della pressione che esercita il potassio attenuando gli effetti del sodio e grazie al controllo dell'assorbimento del colesterolo attuato da parte della fibra a livello dell'intestino. Vi consigliamo, visto la presenza del parmigiano e della burrata, formaggi ricchi in sodio, un uso modesto e controllato del sale da aggiungere. Visto che anche l'utilizzo della tahina, della verbena e del basilico, regala sapidità alla preparazione.

