

Melanzane ripiene alla mediteranea



Ingredienti:

4 melanzane

2 zucchine

1 peperone

4 pomodori

3 uova

4 spicchi d'aglio

100 g parmigiano grattugiato

2-3 cucchiaini pangrattato

sale, pepe

Tagliate le melanzane in 2 in senso della lunghezza e scavate la polpa.



In una pentola mettete 1 cucchiaio d'olio di oliva e l'aglio tritato.



Coprite con Magic Cooker e rosolate a fiamma alta per 3 minuti.

Aggiungete la polpa delle melanzane, le zucchine ed il peperone a pezzettini.



Continuate la cottura a fiamma alta per 3 minuti, poi fiamma media per 10 minuti.

Unite i pomodori freschi a dadini.



Alzate la fiamma finché fuoriesce il vapore, poi fiamma media per 10 minuti.

Lasciate intiepidire e unite le uova ed il parmigiano. Salate, pepate.



Amalgamate gli ingredienti e riempite le melanzane che avete poggiato nella pentola unta con i cucchiaino d'olio di oliva. Sopra spolverate il pangrattato.



Coprite con Magic Cooker e mettete sulla fiamma alta per 2 minuti, poi fiamma bassa per 25 minuti. Usate lo spargifiamma.



Potete servire sia calde che fredde.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.