

Pasta fredda con melanzane: la variante estiva con i pomodorini



di Rina Zamarra - 30/07/2019 08:25

La pasta con le melanzane diventa una ricetta adatta all'estate grazie all'aggiunta dei pomodorini: prova la versione con le verdure a tocchetti cotte in padella.



La **pasta con le melanzane** può diventare un piatto estivo se nel condimento sono inclusi i pomodorini freschi. Si tratta di una vera e propria insalata di pasta da proporre calda o fredda, a pranzo e a cena.

Il formato di maccheroni è a tua scelta. Puoi usare rigatoni, penne e orecchiette. La pasta lunga non è consigliata perché il tipo di condimento si adatta meglio ai **formati corti**. La nostra ricetta è quella base solo con pomodorini e melanzane. Se ti piacciono i condimenti più ricchi, aggiungi anche olive nere e ricotta salata.

Pasta con le melanzane: la ricetta

La semplicità è la nota principale del piatto, insieme alla leggerezza. Le melanzane, infatti, **non sono fritte ma stufate**. Il piatto così risulta più digeribile, soprattutto nei caldi mesi estivi. Per quanto riguarda la varietà di melanzane da usare, vanno benissimo quelle lunghe viola.

Prima di prepararle, però, sarebbe bene **privarle dell'acqua di vegetazione** che tende a essere amarognola. Per farlo devi tagliarle nel formato richiesto, cospargerle di sale e poi lasciarle a riposare con un peso sopra per circa 60 minuti. Il sale favorisce la perdita dell'acqua di vegetazione e in questo modo le melanzane risultano più dolci. Ovviamente, prima di usarle per la ricetta dovrai risciacquarle per bene in modo da eliminare il sale in eccesso. Ora che conosci il segreto per ottenere melanzane dal sapore piacevolmente dolce, puoi dedicarti alla nostra ricetta.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In tegame

Categoria

Primi di verdure

Preparazione

20 minuti

Cottura

30 minuti

Tempo totale

50 minuti

Dosi

4 persone

Ingredienti

Pasta

400 gr

Pomodorini

280 gr

Melanzane lunghe

400 gr

Basilico fresco

1 mazzetto

Sale

q.b.

Olio extravergine di oliva

q.b.

Preparazione

1. Lava le melanzane, tagliale a cubetti. spolverizza con il sale fino e mettile a riposare in uno scolapasta. Coprile con un piattino e lascia che perdano l'acqua di vegetazione per circa un'oretta.
2. Trita lo scalogno e fallo appassire in padella con l'olio extravergine d'oliva.
3. Quando lo scalogno è appassito, aggiungi le melanzane risciacquate e, se necessario, regola di sale. Aggiungi il pepe e fai cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti.
4. Nel frattempo, lava i pomodorini e tagliali a metà.
5. Quando le melanzane risultano cotte, aggiungi i pomodorini e fai andare per altri 5 minuti.
6. Porta a bollore una pentola con acqua salata e cuoci al dente la pasta.
7. Scola la pasta e trasferiscila nella padella con il condimento.
8. Salta la tua pasta con le melanzane un paio di minuti e servi con le foglie di basilico fresco.

Pasta con le melanzane: la variante super light

Vorresti una pasta con le melanzane super leggera? Allora, evita di stufare le melanzane a tocchetti in olio e scalogno, ma **grigliale sulla piastra**. Taglia le melanzane a fette dello spessore di circa 1/2 centimetri e mettile a cuocere sulla griglia non appena diventa rovente. Devi cuocerle da ambo i lati.

Nel frattempo, fai appassire lo scalogno insieme ai pomodorini e sfuma con un bicchiere di vino bianco secco. Taglia le melanzane prima a listarelle e poi a tocchetti e mettile a insaporire nei pomodorini un minuto prima di mantecare la pasta. Potresti anche usare i **pomodorini crudi** e aggiungerli alla tua pasta con le melanzane alla griglia, insieme a un filo di olio d'oliva. In questo modo, preparerai una vera e propria insalata di pasta estiva.

Vota la ricetta

 [SCOPRI GLI OUTFIT DELL'ESTATE](#)

