

Sformatini di melanzane al telefono



Da buona calabrese, tra le mie ricette, non possono mancare le fantastiche polpette di melanzane, anche se rivisitate...

Con questa ricetta ho pensato di partecipare al contest "Fattorie aperte ai FoodBlogger" una bella iniziativa per far conoscere i prodotti tipici calabresi.

La mia ricetta prevede l'utilizzo del buonissimo Caciocavallo Silano, formaggio a pasta filata tipico della Calabria, sarà il cuore morbido, gustoso e filante dei miei sformatini.

Provo a raccontarvi la ricetta...

Ingredienti:

- 500 gr. di melanzane
- 100 gr. di formaggio grattugiato
- 100 gr. di pane grattugiato
- Caciocavallo silano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova

- Prezzemolo
- Sale
- Olio

Procedimento:

Come prima cosa, taglio le melanzane a fette e le cospargo di sale, poi le lascio scolare nello scolapasta per circa mezz'ora.

Nell'attesa preparo il soffritto di trito d'aglio e prezzemolo a cui poi aggiungo le melanzane e lascio trifolare il tutto per circa 10 minuti (se volete realizzare una ricetta davvero light, le melanzane possono essere anche solo lessate).

Trascorsi i dieci minuti, frullo le melanzane che ho lasciato intiepidire e impasto il composto con le uova, il pan grattato e il formaggio.

Taglio a cubetti di circa 1 cm il caciocavallo silano o, se non riuscite a reperire il prodotto, una scamorza.

Alla fine, metto il composto ottenuto negli stampini; io utilizzo i monoporzioni ma, se volete, va bene anche uno stampo grande. Dopo aver versato uno strato, spingo al centro un cubetto di caciocavallo silano, ricopro bene con l'impasto e metto in forno a 200° per 15/20 minuti.

Poi servo gli sformatini caldi, con un giro di glassa al balsamico.

Ah, queste piccole delizie sono "al telefono", perchè tagliandole calde il cuore filerà... Come il cavo telefonico di un tempo! ☐

