

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

PIZZETTE DI MELANZANE



Ingredienti per 2 porzioni

n.2 melanzane lunghe

200 gr di passata di pomodorini datterini (condita con origano ed un pizzico di sale)

basilico

1 mozzarella

un filo di olio extravergine di oliva

Procedimento:

1) Lavare le melanzane e tagliarle a fette spesse 1 cm. Quindi disporle su una teglia rivestita di carta forno e pennellare la superficie con poco olio, un po' di sale e infornare a 180° per circa 25-30 minuti.

2) Nel frattempo preparare il condimento, mettendo in una ciotolina la salsa di pomodoro, il sale, l'origano.

3) Una volta sfornate le melanzane, condite ciascuna rondella con la passata e le fettine di mozzarella tagliate sottili, infornate ancora per 5 minuti con solo il grill.

... Buon appetito!