



Mini parmigiane grigliate con insalatissime patate, fagiolini e tonno

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Insalatissime Rio Mare Patate, Fagiolini e Tonno

Ingredienti per quattro persone

- 1 confezione da 160 gr di Insalatissime Rio Mare Patate, Fagiolini e Tonno- 2 piccole melanzane allungate- 2 pomodori ramati- 500 gr di caciocavallo- basilico- 2 uova- pangrattato- farina- olio extravergine d'oliva- sale

Procedimento

1. Ricava dalle melanzane 12 rondelle sottili. Passale nella farina, nelle uova sbattute e nel pangrattato, impanandole bene.
2. Spennella abbondantemente d'olio una bisticchiera e fai grigliare le melanzane da entrambi i lati finche' sono dorate e aggiungendo se occorre ancora un filo d'olio al momento di girarle.
3. Taglia i pomodori in 8 rondelle e il caciocavallo a fettine. Fodera una placca con un foglio di carta da forno e forma 4 torrette alternando melanzane, formaggio, pomodoro, foglie di basilico spezzettate e le insalatissim Rio Mare Patate, Fagiolini e Tonno, terminando con le melanzane.
4. Inforna 10 minuti a 180°. Sforna e servi guarnendo le mini parmigiane con basilico fresco.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

La melanzana: Tonda, lunga, viola, striata: tante forme e colori per un ortaggio versatile, approdato in Sicilia grazie agli Arabi e protagonista della gastronomia isolana da oltre 1000 anni. Una tradizione in continua evoluzione che si presta a gustose interpretazioni. Come nella nostra parmigiana, dove la consistenza della polpa è esaltata dalla cottura alla griglia e la panatura richiama la classica frittura, ma con un effetto più leggero. La ricca farcitura con patate, fagiolini e tonno dà nuova veste a un secondo delizioso.