

Ricetta: **Involtini di melanzane**

Author: WWW.MISYA.INFO

Oggi vi propongo dei bellissimi e buonissimi involtini di melanzane grigliati sono facili e veloci da preparare. Solitamente gli involtini di melanzane li faccio fritti con prosciutto e mozzarella, oggi ho voluto provarli con le melanzane alla griglia e cotti al forno, ogni involtino ha solo 46 Kcal, così da renderli una ricetta light. Se vi va di preparare un antipasto sfizioso e leggero, questa ricetta fa al caso vostro. Come vedete, ogni tanto riesco a realizzare anche qualcosa di light hiihhih

Ingredienti per 16 involtini:

- 2 melanzane
- 100 gr di scamorza
- 16 foglioline di basilico
- 100 ml di passata di pomodoro
- olio
- sale

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 25 min

Tempo totale: 35 min

Procedimento per preparare gli involtini di melanzane

Tagliare le melanzane in senso longitudinale a fette spesse circa 3 mm.

Grigliarle su una piastra da entrambe i lati.

Preparare un sughetto fresco al pomodoro e tagliare la scamorza a fette. Stendere sulla melanzana grigliata un po' di salsa di pomodoro, una fettina di scamorza, e una foglia di basilico. Lasciando libero la fine della melanzana per poterla arrotolare con facilità.

Arrotolare la melanzana a mo' di involtino e fermarla con degli stuzzicadenti.

Poggiare gli involtini di melanzane in una pirofila da forno con un filo d'olio sulla base e sulla superficie. Infornare a 180°C in forno già caldo e cuocere per 10 minuti circa.

Sfornare gli involtini di melanzane e servire in tavola, sono buoni sia tiepidi che freddi :)