

Bastoncini di melanzane fritti in padella

Ingredienti

- 120 g di melanzana
- 12 g di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio piccolo di aglio, schiacciato
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5 minuti
- **Cottura:** 10-12 minuti
- **Tempo totale:** circa 17 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 110-120 g cotti

Procedimento

1. Lava la melanzana, asciugala bene e tagliala a bastoncini regolari, non troppo sottili, in modo che durante la cottura non si sfaldino.
2. Metti i bastoncini in una ciotolina e condiscili con un pizzico di sale, poco pepe, l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato e l'olio.
3. Mescola bene con le mani o con un cucchiaio, così i bastoncini si insaporiscono in modo uniforme.
4. Scalda una padella antiaderente ben calda.
5. Sistema i bastoncini in padella senza sovrapporli troppo. Cuocili a fiamma medio-alta per i primi minuti, poi prosegui a fiamma media.
6. Girali delicatamente man mano che si dorano, finché diventano ben coloriti fuori e morbidi dentro.
7. Quando sono pronti, trasferiscili su un piatto. Se vuoi un risultato più asciutto, lasciali riposare per un attimo su carta assorbente prima di servirli.

Consistenza

Da crudi i bastoncini devono essere sodi e regolari.

Durante la cottura si ammorbidiscono poco alla volta, ma devono restare integri.

A fine cottura il risultato giusto è questo: **esterno dorato e leggermente rosolato, interno morbido e cremoso ma non sfatto.**

Metodo tecnico

Il punto importante in questa ricetta è il taglio. Se i bastoncini sono troppo sottili, rischiano di cuocere troppo in fretta e diventare molli. Se invece sono tagliati in modo regolare, cuociono meglio e restano più belli anche da vedere.

Anche la padella deve essere già ben calda: così la melanzana rosola meglio e non assorbe olio inutilmente.

Conservazione

Questa ricetta è migliore appena fatta, quando i bastoncini sono ancora ben dorati.

- **In frigorifero:** si conservano per 1 giorno in contenitore chiuso
- **Per riscaldarli:** meglio ripassarli velocemente in padella
- **Freezer:** non consigliato, perché la consistenza cambia troppo

Segreti e trucchi

- Taglia i bastoncini più o meno della stessa misura, così cuociono in modo uniforme.
- Non riempire troppo la padella, altrimenti le melanzane tendono più a stufare che a friggere.
- L'aglio schiacciato è più pratico del burro aromatizzato e distribuisce meglio il sapore.
- Se vuoi un risultato ancora più bello, alla fine aggiungi un pizzico di prezzemolo fresco extra.
- Se vedi che coloriscono troppo in fretta, abbassa leggermente la fiamma e continua la cottura con calma.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta / Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 126 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,5 g
- **Proteine:** circa 1,2 g
- **Grassi:** circa 11,8 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 110-120 g cotti

Vieni a trovarmi su ketosenzarinunce.com: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica