

Parmigiana di melanzane chetogenica

- 500 g di melanzane
- 220 g di mozzarella ben scolata
- 80 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 180 g di **sughetto di pomodoro fatto in casa**
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- 5–6 foglie di basilico fresco
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il sughetto di pomodoro:

per questa ricetta puoi usare il nostro [sughetto di pomodoro keto fatto in casa](#), preparato a parte. Se vuoi farlo nello stesso modo, trovi la ricetta dedicata nella pagina del sughetto.

- Le **melanzane** devono essere sode e fresche.
- La **mozzarella** deve essere ben scolata, altrimenti la parmigiana rischia di diventare acquosa.
- Il **sughetto di pomodoro** deve essere semplice, ben bilanciato e non troppo liquido.

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Tempo totale: 1 ora circa

Difficoltà: facile

Porzioni: 4 porzioni da circa **210 g** ciascuna

Peso finale stimato della teglia cotta: circa **840 g**

Procedimento

1. Lava le melanzane e tagliale a fette sottili, circa 4–5 mm.
2. Disponile su una superficie, salale leggermente e lasciale riposare per 20 minuti, poi tamponale con carta cucina.
3. Scalda una padella ampia oppure una bistecchiera, ungila leggermente con parte dell'olio e cuoci le fette di melanzana su entrambi i lati fino a quando diventano morbide e leggermente dorate.
4. Prepara il [sughetto di pomodoro fatto in casa](#) seguendo la ricetta dedicata, poi lascialo intiepidire leggermente prima di usarlo.
5. Taglia la mozzarella a pezzetti piccoli o a fettine sottili e lasciala scolare ancora qualche minuto.
6. Prendi una pirofila e stendi sul fondo un velo leggero di sughetto.
7. Fai il primo strato con le melanzane, aggiungi poco sughetto, un po' di mozzarella e una spolverata di Parmigiano.
8. Continua allo stesso modo fino a terminare gli ingredienti, cercando di fare strati ordinati e non troppo carichi di sughetto.
9. Termina con un ultimo strato leggero di sughetto, mozzarella e Parmigiano.

10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C** per circa **30–35 minuti**, fino a superficie ben dorata.
11. Lasciala riposare almeno **15 minuti** prima di tagliarla e servirla.

Consistenza

La parmigiana deve risultare **morbida ma compatta**, non liquida. Le fette di melanzana devono sentirsi bene, ma senza essere crude o spugnose. Il formaggio deve legare gli strati e la superficie deve restare leggermente dorata, con una crosticina sottile e invitante.

Metodo tecnico

Questa ricetta è pensata per ottenere una parmigiana più equilibrata e più adatta alla keto, senza appesantirla inutilmente.

Le melanzane vengono prima cotte in padella o su piastra, così perdono parte dell'acqua e non rilasciano liquido in teglia. La mozzarella va scolata molto bene per lo stesso motivo. Anche il sughetto deve essere usato con misura: troppo sughetto rende la parmigiana bagnata e meno gradevole al taglio.

La scelta di una **porzione da circa 210 g** permette di considerarla un **piatto completo leggero**, con una quota di grassi e proteine buona e con carboidrati ancora gestibili per una giornata keto ben organizzata.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben coperta.

Puoi anche congelarla già cotta e raffreddata, meglio se divisa in porzioni, per fino a **1 mese**.

Per riscaldarla:

- in forno a 160–170°C finché torna ben calda
- oppure in padella coperta a fuoco molto basso

Il giorno dopo è spesso ancora più buona, perché gli strati si assestano meglio.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è **non avere fretta con le melanzane**. Se restano troppo umide, la parmigiana perde struttura.

Il secondo segreto è **non abbondare con il sughetto**. La parmigiana non deve galleggiare nella salsa: deve essere cremosa, non acquosa.

Il terzo segreto è **farla riposare dopo la cottura**. Tagliarla subito rovina gli strati. Dopo 15 minuti si compatta molto meglio.

Un altro trucco utile è usare la mozzarella ben fredda e già scolata da prima. Così rilascia meno liquido.

E infine, come succede spesso con i piatti di casa, **il giorno dopo ha ancora più sapore.**

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso totale stimato: circa 840 g

- **Carboidrati:** 42,5 g
- **Proteine:** 73,7 g
- **Grassi:** 95,6 g

Per 1 porzione da circa 210 g

- **Carboidrati:** 10,6 g
- **Proteine:** 18,4 g
- **Grassi:** 23,9 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica