

Parmigiana di melanzane chetogenica al forno senza impanatura

Due varianti estive: con pomodoro fresco oppure bianca senza pomodoro

Una parmigiana estiva morbida, filante e profumata al basilico, preparata **senza farine, senza pangrattato e senza frittura**.

Partiamo da un'unica base di melanzane cotte al forno e possiamo completarla in due modi: con una salsa leggera preparata con pomodori freschi oppure in versione bianca, con una delicata crema di ricotta.

Le due varianti sono alternative: scegli quella che preferisci e utilizza gli ingredienti di base insieme agli ingredienti della versione scelta.

Ingredienti

Base comune per 4 persone

- 900 g di melanzane, circa 2 grandi o 3 medie
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 4 g di sale fino

Per la variante con pomodoro fresco

- 600 g di pomodori maturi e carnosì
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 300 g di mozzarella fiordilatte
- 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 6–8 foglie di basilico fresco
- 3 g di sale
- pepe, facoltativo

Per la variante bianca senza pomodoro

- 200 g di ricotta ben scolata
- 40 ml di latte di mandorla senza zuccheri oppure acqua
- 300 g di mozzarella fiordilatte
- 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 6–8 foglie di basilico fresco
- sale
- pepe
- un pizzico di noce moscata, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 35 minuti
- **Riposo delle melanzane:** 30 minuti
- **Prima cottura delle melanzane:** 18–22 minuti
- **Cottura della salsa fresca:** 25–35 minuti
- **Cottura finale:** 25–35 minuti
- **Riposo prima del taglio:** almeno 20 minuti
- **Tempo totale variante rossa:** circa 2 ore
- **Tempo totale variante bianca:** circa 1 ora e 40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4
- **Pirofila consigliata:** circa 20 × 25 cm
- **Peso finale stimato variante rossa:** circa 1,25 kg
- **Peso stimato di una porzione rossa:** circa 310 g
- **Peso finale stimato variante bianca:** circa 1,30 kg
- **Peso stimato di una porzione bianca:** circa 325 g

□ □ Procedimento

1. Scolare la mozzarella

Taglia la mozzarella a cubetti piccoli oppure a fettine sottili.

Sistemala in un colino e lasciala scolare per almeno **40 minuti**. Prima di utilizzarla, tamponala delicatamente con carta da cucina.

La mozzarella deve restare morbida, ma non deve rilasciare acqua quando viene premuta.

2. Preparare le melanzane

Lava le melanzane ed elimina le estremità.

Tagliale nel senso della lunghezza in fette spesse circa **5 mm**, cercando di mantenerle tutte dello stesso spessore.

Disponile in uno scolapasta, aggiungendo poco sale tra uno strato e l'altro, e lasciale riposare per circa **30 minuti**.

Tamponale accuratamente con carta da cucina per eliminare l'umidità superficiale e l'eventuale eccesso di sale.

3. Cuocere le melanzane senza impanatura

Disponi le fette su una o più teglie rivestite con carta forno, senza sovrapporle.

Spennellale leggermente su entrambi i lati con i 20 g di olio.

Cuoci in forno ventilato preriscaldato a **210°C per 18–22 minuti**, girandole delicatamente a metà cottura.

Le melanzane devono risultare morbide, pieghevoli e leggermente dorate, ma non secche o croccanti.

Lasciale intiepidire sulla teglia.

Prima variante: parmigiana con pomodoro fresco

4. Spellare i pomodori

Porta a ebollizione una pentola d'acqua.

Incidi una piccola croce sulla base di ogni pomodoro e immergili nell'acqua bollente per circa **40–60 secondi**.

Trasferiscili subito in una ciotola con acqua fredda, quindi elimina la buccia.

Taglia i pomodori a metà, rimuovi la parte più acquosa con i semi e trita finemente la polpa con il coltello.

5. Preparare la salsa fresca

Scalda in una padella larga i 15 g di olio con lo spicchio d'aglio.

Aggiungi i pomodori tritati, alcune foglie di basilico e il pepe, se gradito.

Cuoci senza coperchio a fuoco medio-basso per circa **25–35 minuti**, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungi il sale verso la fine della cottura.

La salsa deve risultare densa: passando il cucchiaino sul fondo della padella, la traccia deve rimanere visibile per qualche secondo.

Elimina lo spicchio d'aglio e lascia intiepidire.

6. Comporre la parmigiana con pomodoro

Distribuisce sul fondo della pirofila un velo sottile di salsa.

Forma gli strati in questo ordine:

1. melanzane;
2. poca salsa di pomodoro fresco;
3. mozzarella ben scolata;
4. Parmigiano Reggiano;
5. qualche pezzetto di basilico.

Prosegui fino a terminare gli ingredienti, formando indicativamente tre strati.

Completa la superficie con salsa, mozzarella e una parte più abbondante di Parmigiano.

Non aggiungere troppa salsa: deve insaporire le melanzane senza sommergerle.

7. Cuocere la variante con pomodoro

Cuoci in forno statico preriscaldato a **190°C per 30–35 minuti**.

La superficie dovrà risultare dorata e il condimento dovrà sobbollire leggermente lungo i bordi.

Per una gratinatura più intensa, utilizza il grill durante gli ultimi **2–3 minuti**, controllando attentamente la superficie.

Seconda variante: parmigiana bianca senza pomodoro

4. Preparare la crema di ricotta

Metti la ricotta ben scolata in una ciotola.

Aggiungi il latte di mandorla senza zuccheri oppure l'acqua poco alla volta, mescolando fino a ottenere una crema morbida e facilmente spalmabile, ma non liquida.

La quantità necessaria può cambiare in base alla consistenza della ricotta: se è già molto cremosa, potrebbe non servire tutto il liquido.

Aggiungi un pizzico di sale, pepe e, se gradita, poca noce moscata.

5. Comporre la parmigiana bianca

Ungi appena il fondo della pirofila oppure distribuisci un velo sottilissimo di crema di ricotta.

Forma gli strati in questo ordine:

1. melanzane;
2. un velo sottile di crema di ricotta;
3. mozzarella ben scolata;
4. Parmigiano Reggiano;
5. qualche pezzetto di basilico.

Prosegui fino a terminare gli ingredienti.

Completa la superficie con poca crema di ricotta, mozzarella e una parte più abbondante di Parmigiano.

La crema di ricotta deve accompagnare le melanzane senza formare strati troppo spessi.

6. Cuocere la variante bianca

Cuoci in forno statico preriscaldato a **190°C per 25–30 minuti**.

La superficie deve risultare dorata e il formaggio completamente fuso.

Puoi utilizzare il grill durante gli ultimi **2 minuti**, controllando che il Parmigiano non si scurisca eccessivamente.

7. Lasciare riposare

Qualunque variante tu abbia scelto, lascia riposare la parmigiana per almeno **20–25 minuti** prima di tagliarla.

Appena uscita dal forno sarà molto morbida. Durante il riposo il formaggio e il condimento si assesteranno, permettendo di ottenere porzioni più compatte.

Consistenza

La variante con pomodoro fresco risulterà morbida, succosa ma non acquosa, con una salsa delicata e profumata al basilico.

La variante bianca sarà più cremosa e avvolgente, con la ricotta che mantiene morbidi gli strati senza coprire il sapore delle melanzane.

In entrambe le versioni:

- le melanzane devono essere fondenti ma ancora riconoscibili;
- la mozzarella deve risultare filante;
- gli strati devono rimanere compatti dopo il riposo;
- sul fondo della pirofila non deve formarsi acqua libera.

Metodo tecnico

Per questa parmigiana non è necessario passare le melanzane nella farina.

La farina di mandorle assorbirebbe molto olio e potrebbe lasciare una superficie granulosa. La farina di cocco renderebbe gli strati troppo asciutti, mentre quella di lino darebbe un risultato più rustico e pesante.

La precottura in forno permette già di ottenere melanzane morbide, leggermente dorate e abbastanza stabili per sostenere il ripieno.

Nella variante con pomodoro è importante eliminare almeno una parte dei semi e del liquido interno. La salsa deve essere cotta senza coperchio fino a diventare densa.

Nella variante bianca, invece, ricotta e mozzarella devono essere ben scolate. La crema di ricotta deve essere distribuita in veli sottili e non deve risultare liquida.

Conservazione

La parmigiana si conserva in frigorifero, ben coperta oppure all'interno di un contenitore chiuso, per **2–3 giorni**.

Può essere congelata già cotta e completamente raffreddata, preferibilmente divisa in porzioni, per circa **2 mesi**.

Lasciala scongelare lentamente in frigorifero e riscaldala in forno a **170°C** fino a quando sarà calda anche al centro.

Segreti e trucchi

- Scegli melanzane sode, fresche e non troppo ricche di semi.
- Taglia le fette dello stesso spessore per ottenere una cottura uniforme.
- Tampona accuratamente le melanzane dopo il riposo con il sale.
- Non sovrapporre le fette durante la prima cottura.
- Scola la mozzarella con largo anticipo.
- Nella variante rossa scegli pomodori maturi, carnosì e poco acquosi.
- Cuoci sempre la salsa senza coperchio.
- Nella variante bianca utilizza una ricotta ben scolata.
- Non aggiungere troppo condimento tra gli strati.
- Non tagliare la parmigiana appena uscita dal forno.
- Preparata in anticipo e riscaldata leggermente, sarà ancora più compatta e saporita.

Valori nutrizionali stimati

Variante con pomodoro fresco – intera ricetta

- **Calorie:** circa 1.790 kcal
- **Carboidrati:** circa 46 g
- **Proteine:** circa 102 g
- **Grassi:** circa 125 g

Variante con pomodoro fresco – 1 porzione su 4

- **Calorie:** circa 448 kcal
- **Carboidrati:** circa 11,5 g
- **Proteine:** circa 25,5 g
- **Grassi:** circa 31 g

Variante bianca senza pomodoro – intera ricetta

- **Calorie:** circa 1.925 kcal
- **Carboidrati:** circa 34 g
- **Proteine:** circa 113 g
- **Grassi:** circa 141 g

Variante bianca senza pomodoro – 1 porzione su 4

- **Calorie:** circa 481 kcal
- **Carboidrati:** circa 8,5 g
- **Proteine:** circa 28 g
- **Grassi:** circa 35 g

I valori della variante bianca sono stati stimati utilizzando latte di mandorla senza zuccheri. Utilizzando acqua, i valori risulteranno leggermente inferiori.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.