

Parmigiana light

Ingredienti

una melanzana grossa (io utilizzo quelle con la buccia chiara)

g. 300 di ricotta magra

passata di pomodoro

aglio

origano

prezzemolo a piacere

sale

olio evo, meglio se aromatizzato all'aglio

Questa è una rivisitazione light della ricetta classica della famosa "Parmigiana" per chi, come me, deve stare attenta alla linea e ha dovuto modificare le proprie abitudini alimentari. E' un'ottimo compromesso. Classificata come piatto unico.

Mettere la ricotta in un colino per togliere il liquido in eccesso.



Tagliare a fette le melanzane e grigliarle.



Preparare una salsa di pomodoro (senza utilizzare l'olio) con sale, origano, se vi piace prezzemolo tritato e aglio (io metto una

spolveratina di aglio in polvere).

In una teglia fare uno strato di melanzane, cospargere la salsa di pomodoro e infine la ricotta;



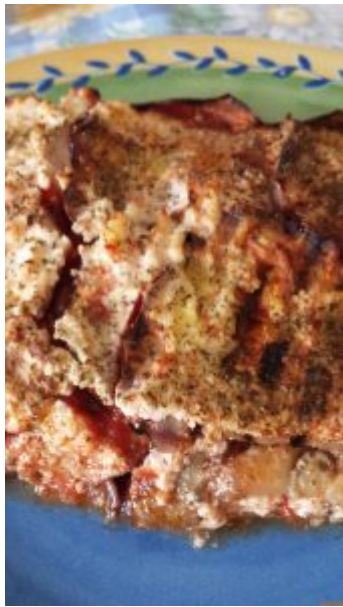
continue con gli strati fino a terminare gli ingredienti.



Sopra all'ultimo strato io cospargo un cucchiaino di olio aromatizzato all'aglio.



Cuocere in forno già caldo fino a doratura (200-220° per circa 15-20 minuti).



Fonte: libro "IL CORPO GABBIA"