

# Hamburger di melanzane al forno

Il caldo estivo e le buone verdure che sembrano “profumare di sole”, invogliano a cercare piatti più leggeri

o semplicemente a non consumare sempre carne troppo elaborata per la digestione. Declinate in mille modi le melanzane sono sempre buone. Il sapore lievemente dolce e piccante si presta a molteplici accostamenti e oggi ho voluto farne questi hamburger, cotti al forno per un involucro fragrante, dal cuore morbido. Niente frittura e calorie contenute. A voi la scelta per abbinarli.

## INGREDIENTI:

- 900 g di melanzane a crudo (da cui otterremo circa 750 g di polpa cotta)
- 100 g di pangrattato
- 60 g di parmigiano 30 mesi
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato fresco
- 1 spicchio di aglio
- sale fino
- noce macinata grattugiata fresca
- pepe macinato fresco
- Per la panatura: pangrattato, farina 00 e 2 uova.

## PROCEDIMENTO:

Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti. Versarli in tegame con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio e pepe macinato fresco. Rosolare a fiamma viva circa 2 minuti, poi unire 1/2 bicchiere di acqua e proseguire la cottura a fiamma dolce per circa 20 minuti. Le melanzane saranno cotte e morbide.



Lasciare raffreddare, poi versare le melanzane cotte in una ciotola ed unire il parmigiano grattugiato, il pangrattato, un cucchiaino di zucchero di canna, il prezzemolo tritato e una buona grattugiata di noce moscata.



Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.



Prelevare piccole porzioni di impasto, formare con le mani

delle polpette e comprimerle in fine, dando la classica forma di hamburger.



Passare gli hamburger nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato per la classica panatura. Adagiarli direttamente nella teglia del forno già foderata di apposita carta. Condire con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 190 gradi con funzione ventilata per circa 20 minuti.

