

Aubergines parmesanes

Plat

2 portions

Aubergines gratinées à la parmesane. Conter 1 aubergine par personne.

Ingrédients

2 aubergine

4 c à s sauce tomate Mutti

1 gousse d'ail

parmesan

huile d'olive

sel et poivre

piment d'espelette

pignons de pin

basilic

Préparation

- Couper les aubergines en deux et les quadriller avec un couteau. Badigeonner d'huile d'olive.
 - Les poser face coupées sur la plaque (sur un silpa) et enfourner 35 minutes à 200°C.
 - Dans un bol, mélanger 4 grosses cuillères à soupe de sauce tomate avec le sel, le poivre, le piment d'Espelette et l'ail émincé.
 - Une fois les aubergines cuites, mélanger l'intérieur de la chair tendre avec une cuillère et ajouter la sauce tomate pour la recouvrir. Environ 2 cuillères à soupe de sauce par moitié suffisent.
 - Ajouter quelques pignons de pin et râper du parmesan par-dessus.
 - Enfourner en position grill à 180°C et retirer du four une fois le parmesan fondu.
 - Ciseler du basilic dessus et déguster avec des croûtons et/ou du riz.

Tags

végétarien

healthy

facile

italien

économique

estival