



MELANZANE GRIGLIATE

Ingredienti

Per 2 persone

1 melanzana media

1 cucchiaino di polvere di aglio

2 pizzica sale marino

2 pizzica pepe nero

Olio di oliva

Passi

- 1.** Taglia le melanzane per fare cerchi.
- 2.** Cospargere le fette di melanzane su entrambi i lati con aglio in polvere, sale marino e pepe nero.
- 3.** Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso a medio. Lavorando in lotti, aggiungere le fette di melanzane in un unico strato. Soffriggere le melanzane per 3-6 minuti per lato, fino a quando sono morbide, dorate e caramellate su entrambi i lati.
- 4.** Ripetere con le fette rimanenti, aggiungendo un po' di olio ogni giro.