



ROTOLINI FRESCHI DI MELANZANE

INGREDIENTI PER
6-8 ROTOLINI

1 MELANZANA LUNGA
FONTE DI BETA CAROTENE, POTASSIO, CALCIO E FERRO



UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
FONTE DI ACIDO FOLICO,
VITAMINA C, POTASSIO



120 G DI STRACCHINO
RICCO DI CALCIO



1 TAGLIARE LE MELANZANE PER
IL LUNGO A FETTE SOTTILI.

2 SALARE LE MELANZANE
E ATTENDERE 20 MINUTI.

3 NEL FRATTEMPO TRITARE
FINEMENTE IL PREZZEMOLO.

4 PRERISCALDARE
LA PIASTRA.

SALE MARINO Q.B.

5 SCIACQUARE LE FETTINE
DI MELANZANE.

6 CUOCERE LE FETTINE DA AMBO I LATI
FINCHÉ NON RISULTERANNO BEN COTTE.

7 CONDIRE CON OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA E PREZZEMOLO.

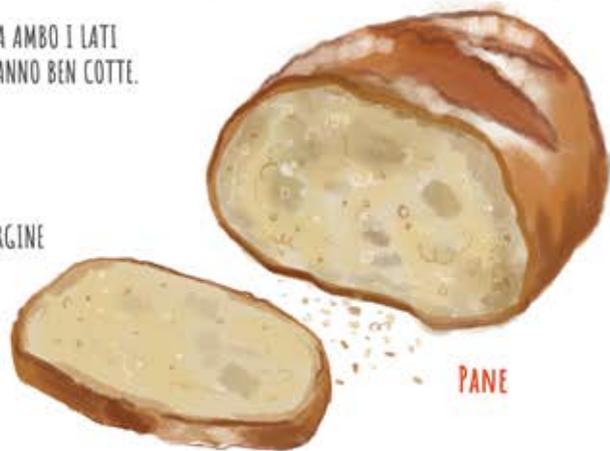
8 SPALMARE UNA NOCE DI
STRACCHINO SU OGNI FETTINA.

9 ARROTOLARE LE FETTINE
E FISSARLE CON UNO STUZZICADENTI.

10 SERVIRE I ROTOLINI ACCOMPAGNATI
DA UNA FETTA DI PANE TOSTATO.



**8 CUCCHIAINI DI
OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA**
FONTE DI GRASSI BUONI
CON PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



PANE



CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, PIASTRA, CUCCHIAIO, STUZZICADENTI.