

# Timballo di melanzane e pasta



Buone le melanzane... e poi ci si possono fare davvero mille cose!

E via con un nuovo esperimento...

vabbè esperimento relativo in effetti, perchè il timballo di pasta e melanzane è una ricetta classica, ma io ho cambiato un po' gli ingredienti, alleggerendolo anche un po'...

Davvero molto buono, anche mio marito lo ha gradito... e lui sugli "alleggerimenti" ha sempre da borbottarci su!!! XD

Ve lo racconto:

## Ingredienti:

- 2 melanzane
- 140 gr di pasta
- 2 caprini aromatizzati al peperoncino
- 2-3 cucchiari di polpa di pomodori in pezzi
- Sale
- Olio Evo
- Peperoncino
- Qualche fogliolina di menta

## Procedimento:



Prima cosa da fare lavare e affettare le melanzane, le faccio di circa 3-4 mm.

Sul fornello metto a scaldare la piastra e, quando a temperatura, metto a grigliare le fette di melanzana su entrambi i lati.



Nel frattempo che finisco di grigliare le mie melanzane, metto a bollire dell'acqua per cuocere la pasta.

Quando bolle la calo, lascio cucinare ma la tiro su molto al dente, perchè poi finirà di cuocere in forno.

Condisco con la polpa di pomodoro, olio, sale ed il caprino, amalgamo bene e aggiungo anche un pizzico di peperoncino e una fogliolina di menta spezzettata con le mani.



Bene, passo a “montare” il tortino. Ungo la base di una pirofila da forno e vi dispongo a raggiera le fette di melanzane facendole uscire per metà della lunghezza.

Al centro delle melanzane aggiungo la pasta condita ed aggiungo ancora un cucchiaino di polpa di pomodoro.

Non ho cotto la salsa per non aggiungere ulteriori calorie con soffritti vari, poi in forno la salsa si condirà e cucinerà dentro insieme al tortino.



Ripiego su loro stesse le fette di melanzane che fuoriescono dalla teglia e richiudo bene a coprire tutto il contenuto.

Passo un filo d’olio in superficie e ancora un pizzico di sale.

Metto in forno per una ventina di minuti a 200°

Pronto!!!



---

## Spaghetti pomodori secchi, caprino e bomba calabrese



Un piatto di pasta al volo, pronto in pochi minuti, giusto il tempo che si cuocia la pasta.

Facilissima, super veloce e molto buona!

Anche con questo Contest partecipo a [Fattorie Aperte in Sila](#)

Vi racconto come l'ho preparata...



## Ingredienti:

- 160 g di spaghetti
- 5-6 pomodori secchi
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 caprino fresco
- 3-4 cucchiaini di [Bomba Calabrese](#)
- Sale qb

## Procedimento:

Prima cosa metto su la pentola dell'acqua e quando bolle butto gli spaghetti. Intanto preparo il condimento, ma davvero ci vuole un attimo!

Taglio a pezzi i pomodori sottolio e li amalgamo con il caprino.

Tiro su la pasta molto al dente e la ripasso meno di 1 minuto con un po' di acqua di cottura e la [Bomba calabrese](#).

Per ultimo aggiungo il pomodoro e il caprino, amalgamo bene e servo.

BUONISSIMA! ☐

