

OLIO CUORE

Melanzane fritte



Ingredienti

- 200 g di melanzane
- 1 uovo
- 80 g di pangrattato
- origano
- qb di Olio Cuore
- qb sale

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 40"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 286.50 Kcal**
- **Grassi: 24.5 g**

Preparazione

- Tagliare a fette le melanzane.



- Aromatizzare la farina con un cucchiaino di origano.



- Passare le fette di melanzane nella farina.
- Immergerle poi nell'uovo sbattuto.
- Passare infine nel pangrattato.



- In una padella versare l'olio di mais e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C, poichè le temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli olii e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell'olio.
- Immergere le melanzane nell'olio e friggerle per 3-4 min fino a doratura.



- Una volta dorate, scolare le melanzane su carta da cucina.
- Salare e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico