



Microonde: Melanzane ripiene - [Visualizza sul sito](#)
di gioghiotta75

concoctrno - microonde - melanzane

4 melanzane medie
250 gr pomodorini
1 spicchio di aglio
trito di origano, basilico e prezzemolo
pangrattato
tonno
capperi, una manciata
olio
sale e pepe

Lavare le melanzane e tagliarle a metà per il lungo. Scavare e conservare la polpa. Sistemare le barchette in un contenitore per mo a potenza max per 10 minuti. Cuocere intanto i pomodori, privati dei semi, con 3 cucchiaini di olio, aglio sbucciato ed il trito di prezzemolo, basilico e origano. Unire la polpa di melanzane, salare, pepare e portare a cottura, circa 10 minuti, girando di tanto in tanto. Aggiungere il tonno ed i capperi, il pangrattato e riempire le melanzane con il composto. Irrrorare con un filo d'olio e cuocere per altri 7/8 minuti cosparse di prezzemolo.