



Microonde: Coppette di melanzane - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

antipasti - ortaggi - microonde

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane,  
2 cucchiaini di yogurt,  
un po' d'olio di oliva extra vergine,  
1 tazza di prezzemolo tritato  
2 spicchi d'aglio finemente tritati,  
pane integrale a fettine,  
sale e pepe

Procedimento:

Dividete a metà le melanzane, sistematele in un recipiente in pirex, copritelo con una pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 5 minuti.

Lasciate poi riposare nel forno per 2 minuti, quindi levate le melanzane con l'aiuto di un cucchiaio e asportatene la polpa che metterete in una terrina.

Unite poi lo yogurt, il prezzemolo e l'aglio finemente tritati.

Salate, pepate e irrorate con un po' di olio di oliva extra vergine. Amalgamate molto bene il tutto e servite in coppette con sottili crostini di pane integrale.