

Insalata di melanzane alla menta ricetta siciliana da scoprire

Autore: Redazione

Data: 25 Aprile 2020



Avete mai assaggiato l'**insalata di melanzane alla menta**? Diciamoci la verità: quando si parla di [melanzane](#), difficilmente vengono in mente le insalate, eppure si prestano benissimo anche per questo utilizzo.

La ricetta che vogliamo suggerirvi oggi è semplice da preparare e veloce. Si tratta di un [contorno](#) particolare, che potete improvvisare anche quando i vostri ospiti danno poco preavviso. Vi abbiamo già suggerito una prima versione dell'insalata di melanzane (la [trovate qui](#)), ma oggi abbiamo in serbo per voi una piccola variante. Leggendo gli ingredienti vi rendere conto di quanto è facile portare in tavola questa preparazione.

Ricetta Insalata di Melanzane alla Menta

Ingredienti per 4 persone

- 2 grosse melanzane
- 1 mazzetto di menta
- olio extravergine d'oliva

- 2 spicchi d'aglio
- aceto bianco
- sale
- pepe

Procedimento

1. Lavate le melanzane.
2. Eliminate il picciolo e lessatele in acqua bollente salata, per una decina di minuti.
3. Quando saranno morbide, scolatele, tagliatele a pezzi e adagiatele su un canovaccio a sgocciolare.
4. Pelate l'aglio e pestatelo nel mortaio, con una presa di sale.
5. Poi mettetelo in una ciotola e aggiungete le foglie di menta sminuzzate, mezzo bicchiere di olio, 2 cucchiari d'aceto e una spolverata di pepe.
6. Amalgamate bene.
7. Quando le melanzane saranno asciutte, trasferitele su un piatto da portata e irroratele con il condimento preparato. Potete anche aggiungere il peperoncino.
8. Mescolate bene e fate insaporire per almeno un paio d'ore prima di servire.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/insalata-di-melanzane-alla-menta-ricetta/>

Generato il 13/05/2026