

Ricetta delle melanzane ripiene all'eoliana: il gusto dell'estate in Sicilia

Autore: Redazione

Data: 22 Luglio 2021



Il piatto tipico delle Isole Eolie.

- Melanzane ripiene all'Eoliana, ricetta [semplice ma deliziosa](#).
- Si preparano in particolare a [Lipari](#).
- La **cottura** avviene in **forno**, ma il ripieno si prepara prima in padella: **ecco come si fanno**.

Le [Isole Eolie](#) sono un paradiso delle vacanze. Regalano straordinari [panorami sul mare](#) e spiagge da favola, ma non solo. Quello che tutti non sanno è che si tratta anche di un vero [paradiso per i golosi](#). Tra ricette dolci e **salate**, infatti, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Oggi vogliamo rendere

omaggio a un ingrediente molto apprezzato dalla [cucina siciliana](#): la melanzana. Le **melanzane ripiene all'eoliana** sono in particolare tipiche di [Lipari](#). Oltre alla versione della ricetta che trovate di seguito, ne esiste anche una più ricca, con l'aggiunta di **tocchetti di tonno**, oltre a **peperoncino** e menta. Seguite il vostro gusto per scegliere la versione che preferite.

Ricetta delle Melanzane Ripiene all'Eoliana

Ingredienti

- 4 melanzane;
- 1 cucchiaio di capperi;
- 1 basilico;
- 200 g di mollica di pane;
- 2 cucchiai di pecorino;
- 2 spicchi di aglio;
- 1 uova;
- Olio extravergine di oliva;
- Sale;
- Pepe.

Procedimento

1. Per fare le melanzane ripiene all'eoliana, dovete anzitutto lavare le melanzane e metterle da parte.
2. Dividetele a metà e, aiutandovi con un coltellino affilato, incidete la polpa ed estraetela senza rovinare la buccia. Create un incavo in ogni metà, accoglierà il ripieno.
3. Salate internamente le coppette così ottenute e lasciatele capovolte per circa un'ora per far perdere loro il liquido di vegetazione.
4. Nel frattempo, spezzettate la polpa che avete estratto e soffriggetela in padella, con poco olio d'oliva.
5. Mescolatela con i capperi dissalati e tritati, il pecorino, la mollica grattugiata, l'uovo battuto, un trito di aglio e prezzemolo, il sale e il pepe.
6. Sciacquate le melanzane e asciugatele.
7. Farcitele con il composto.
8. Sistematele in una teglia e infornatele a 180°C per 35 minuti circa (verificate la cottura).

Buon appetito! Foto di [Julie Magro](#) – (CC BY 2.0).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/melanzane-ripiene-alleoliana-ricetta/>

Generato il 05/06/2026