



12

### [ANTIPASTI]

*Involtini di melanzane  
con pecorino bagnolese, rucola e  
noci al miele di Sorrento*

#### LA LISTA DELLA SPESA

- DIFFICOLTA': media
- TEMPI DI PREPARAZIONE: 20 minuti
  
- DAL MERCATO  
2 melanzane lunghe, 200 gr di pecorino bagnolese,  
100 gr di rucola selvatica, sale, pepe di mulinello,  
origano, aglio
  
- DALLA PUTECA  
olio all'arancia di Sorrento  
noci al miele di Sorrento
  
- I CONSIGLI DI ROSSOPOMODORO  
La melanzana violetta lunga napoletana è una varietà precoce, ha come caratteristica se ben coltivata una bassa presenza di semi, nello sceglierle, per valutarne la freschezza, constatatene la consistenza, deve essere soda, e controllate che il peduncolo sia di colore verde e ben attaccato al frutto.

## *Involtini di melanzane con pecorino bagnolese, rucola e noci al miele di sorrento*

### **PREPARAZIONE**

Lavare le melanzane ed asciugarle. Tagliarle di lungo, in fette abbastanza doppie. Cospargerle di sale e farle spurgare. Premerle delicatamente e grigliarle. Preparare un condimento emulsionando in una ciotola olio extravergine all'arancia, un goccio d'aceto balsamico, aglio, origano, sale, pepe e un filo di miele di conservazione delle noci. Stendete le fette di melanzane su di un piano, ponete al centro un ciuffetto di rucola, abbondante pecorino a scaglie, pepe di mulinello e delle noci al miele spezzettate. Richiudete a formare degli involtini, condite con l'emulsione e servite guardando con rucola e zeste di arancia.