«Melansane ripienie» – oberschinas emplenidas

«Melansane ripiene» è ina spaisa vegetaria.
Ellas en bunas sco verdura tar in plat principal u tar in bun toc charn ed ina salata mediterrana.

Tips e trics:

Lavar las oberschinas, tagliar giu il verd e tagliar par mez sin la vart lunga. Na betg spelatschar!
Stgavorgiar las mesadads e tagliar en sdrimas il stgava ora da la verdura. Laschar in ur.

Il cup da la oberschina laschan ins buglir curt en aua da sal e lascha sfradar.

Las sdrimas da la «charn» da la oberschina ston ins era laschar buglir durant 5 minutas en l'aua da sal.
Smatgar or l'aua cun ils mauns e laschar sfradar.

Maschadar l'ov en ina stgadella cun il paun sgratta, il chili, las ervas. A la fin agiuntar la «charn» da l'oberschina fraida en la massa d'ov.

Truschar bain la massa cun ina palutta ed emplenir il cup da la oberschina cun in tschadun.

Tschentar las oberschinas emplenidas en ina stgadella da gratinar unschida cun paintg.

Lura metter il chaschiel sgratta sin las oberschinas.
laschar furn enfin che las oberschinas en bellas d'aur brin.

15 minutas sin 180 grads.

Bun appetit!

Ingredienzas

Recept per 4 persunas:

- 4 oberschinas
- 3 ovs
- 100 grams paun sgratta
- 1 agl
- Pac chili
- Sal e paiver
- Basilic frestg
- 250 gr Chaschiel «Parmigiano»
- paintg