FETTINE E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fettine di fesa di vitello sottili,
- melanzana n°4 freschissime,
- 100 gr di salsa di pomodoro,
- 1 mestolino di brodo,
- 1/2 bicchiere di vine bianco secco,
- 4 cucchiai di olio,
- origano,
- prezzemolo tritato,
- sale.

Grazie alla presenza delle melanzane, questo secondo, nutriente e complefo, è particolarmente ricco di ferro.
Infarinate la carne e fatela rosolare da entrambi i lati con l'olio ben caldo, in una casseruola capace. Salate e cuocete 5 minuti circa. Intanto sbucciate le melanzane, tagliatele a tocchetti e fatele saltare nel fondo di cottura della carne. Bagnate con il vino, fatelo evaporare poi unite brodo e il pomodoro e portate a cottura a fuoco moderato: occorreranno 20 minuti circa.
Cospargete di origano e prezzemolo, mescolate e unite alle melanzane le fettine di carne, lasciando sul fuoco solo il tempo necessario perché si scaldi. Servite subito.

UN CONSIGLIO

Prima di cuocere le melanzane tagliatele, cospargetele di sale e lasciatele spurgare in uno scolapasta. Sciacquatele dopo un'ora, asciugatele e non aggiungete sale in cottura.