



Pinsa filante alla parmigiana con melanzane fritte e mozzarella

25 minuti • Mangiami per primo

20



Pinsa



Melanzana



Mozzarella



Aglio



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Salsa di pomodoro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pinsa 11 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	554 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2470 kJ/ 590 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	13 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	32 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare il sugo

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Scaldare a fuoco medio-alto un filo d'**olio** in una padella antiaderente.
- Unire l'**aglio** (potete tenere la buccia), la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 8-10 minuti, mescolando ogni tanto.

3



Infornare la pinsa

- Disponete la **pinsa** su una teglia foderata con carta da forno, irroratela con un filo d'**olio** e cuocetela in forno caldo per 7 minuti.
- Sfnatela, spalmate sulla base la **salsa di pomodoro**, disponete sopra le **melanzane** e la **mozzarella** e rimettetela in forno per 1-2 minuti, giusto il tempo di far sciogliere la mozzarella.

2



Friggere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a fette tonde spesse circa 0,5 cm.
- Scaldare bene una padella ampia con 3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Rosolate le fette di melanzana per 8 minuti, voltatele e cuocete per altri 8 minuti, facendo pressione con il dorso di una forchetta per far fuoriuscire l'acqua contenuta nelle melanzane.
- Alla fine salate e pepate a piacere.
- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti di 1-2 cm.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **pinsa** nei piatti.
- Irroratela con un filo d'**olio** e spolverizzatela con il **formaggio grattugiato**.

Buon Appetito!