

# Uova 'in trippa' e sugo alla Norma con melanzane, formaggio e pane tostato

35 minuti

13



Misto d'uovo



Salsa di pomodoro



Basilico



Cipolla



Ciabatta



Melanzana



Formaggio a pasta dura  
grattugiato



Macinato misto di  
maiale e manzo



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	633 g	100 g	773 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2661 kJ/ 636 kcal	421 kJ/ 101 kcal	3961 kJ/ 947 kcal	513 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	45 g	6 g
Grassi saturi (g)	9 g	1 g	18 g	2 g
Carboidrati (g)	74 g	12 g	75 g	10 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g	18 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	33 g	5 g	60 g	8 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite la cipolla e la melanzana, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti.
- Togliete il coperchio, unite la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **zucchero**, il **basilico** e proseguite la cottura per altri 9-10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

**Ricetta personalizzata:** cuocete la carne per 5-6 minuti, finché sarà opaca e scura.

3



## Preparare la finta trippa

- Unite le striscioline di **frittata** nella pentola con il sugo.
- Condite con abbondante **formaggio** e coprite con un coperchio. Cuocete per 1-2 minuti a fuoco basso.
- Tagliate il **pane** a fette e tostatelo per 5-6 minuti in padella o in un tostapane.

2



## Cuocere le uova

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite il **misto d'uovo**, un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per 3-4 minuti.
- Appoggiate un piatto abbastanza grande da contenere la **frittata** sulla superficie della padella.
- Tenetelo fermo con la mano destra e, reggendo saldamente il manico con la mano sinistra, rovesciate la padella, in modo da trasferire la frittata sul piatto.
- Fate scivolare di nuovo la frittata nella padella e cuocetela per altri 3 minuti senza coperchio, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Spostate la frittata su un tagliere e tagliatela a fette da 1 cm circa.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **finta trippa** nei piatti.
- Accompagnate con il **pane** tostato.

Buon Appetito!