



# Parmigiana di melanzane e mozzarella con sugo di pomodoro e formaggio

40 minuti

5

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Melanzana



Mozzarella



Polpa di pomodoro



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Aglio



Macinato di suino

Ricetta personalizzabile

Melanzane, mozzarella e pomodoro: la parmigiana è un piatto italiano amato in tutte le regioni. La ricetta più verace vuole che le fette di melanzana siano passate nella farina e fritte, mentre le versioni light prevedono una cottura in padella o in forno. Tre trucchi per un risultato perfetto? Asciugate la mozzarella con carta da cucina; tagliate le melanzane a fette sottili; gustatela tiepida. Batterete quella della nonna? Buon appetito!



## Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Zucchero, Olio di oliva  
Pirofila, Padella

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	2 pezzi	4 pezzi
Mozzarella** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	697 g	100 g	837 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3328 kJ/ 795 kcal	478 kJ/ 114 kcal	4482 kJ/ 1071 kcal	536 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	61 g	9 g	79 g	10 g
Grassi saturi (g)	23 g	3 g	30 g	4 g
Carboidrati (g)	30 g	4 g	32 g	4 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g	20 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	1 g
Proteine (g)	33 g	5 g	58 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova

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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Preparare le melanzane

- Preiscaldate il forno a 200 °C.
- Tagliate le **melanzane** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 5 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone) a fuoco medio-alto.
- Rosolate le **melanzane** per 8 minuti, voltatele e cuocete per altri 8 minuti, facendo pressione con il dorso di una forchetta per far fuoriuscire l'**acqua** contenuta all'interno.
- Alla fine trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso, salate e pepate a piacere.

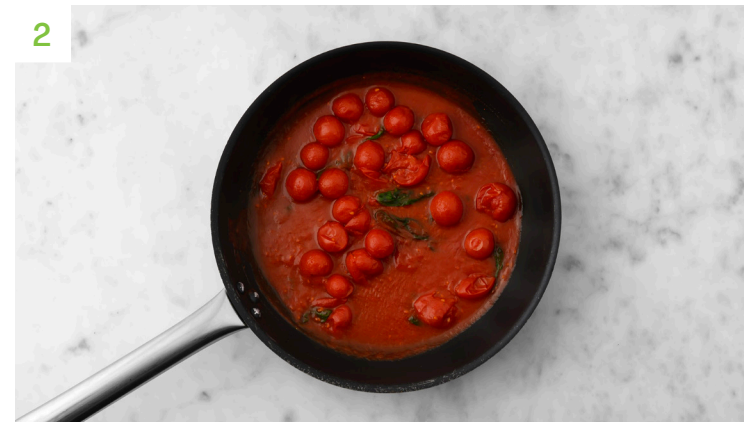
3



## Assemblare la parmigiana

- Disponete a strati alterni in una pirofila da forno le **melanzane**, la **mozzarella** e il **sugo**.
- Infine, spolverizzate la superficie con il **formaggio grattugiato**.
- Infornate la parmigiana nella parte superiore del forno e cuocete per 20 minuti.

2



## Cuocere il sugo

- Portate su fuoco medio una seconda padella (possibilmente antiaderente) con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 mnuti.
- Aggiungete la **polpa di pomodoro**, **sale**, **pepe**, un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e cuocete per circa 10 minuti a fuoco medio-basso. Alla fine eliminate l'aglio.
- Tagliate le **mozzarelle** a dadini o spezzettatele grossolanamente con le mani.

**Ricetta personalizzata:** unite il macinato di carne in padella col sugo e cuocete finché risulterà dorato e non più rosa.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti la **parmigiana**.
- Condite con un pizzico di **pepe** a piacere

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

