# Pallotte cacio e ova al sugo di pomodoro

## con Pecorino Romano Dop e zucchine alla piastra

45 minuti • Uova non incluse

5

Cerca il kit con lo stesso numero

Pan carré

Pecorino romano Dop

Salsa di pomodoro

Aglio

Zucchina

Prezzemolo

Macinato misto di maiale e manzo

Ricetta personalizzabile

*Le pallotte cacio e ova sono un secondo piatto tradizionale abruzzese e molisano, una ricetta tipica contadina, che si prepara con uova, formaggio, pane e prezzemolo, da gustare facendo una generosa 'scarpetta' finale. Il consiglio del cuoco: se non amate particolarmente l'aglio, usate entrambi gli spicchi nel sugo, invece che tritarlo nell'impasto delle pallotte.*

BOX CREATA IN ITALIA

## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Burro (di tua scelta), Uova, Latte (di tua scelta), Sale, Pepe, Zucchero
Ciotola, 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 |
|---|---|---|
| Pan carré **7) 11) 13)** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pecorino romano Dop** **7)** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Salsa di pomodoro | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Zucchina** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Macinato misto di maiale e manzo** | 200 g | 400 g |

***Conservare al fresco*

## Valori nutrizionali

| per gli ingredienti non cucinati | Per porzione **542 g** | Per 100g **100 g** | Per porzione **642 g** | Per 100g **100 g** |
|---|---|---|---|---|
| Energia (kJ/kcal) | 2771 kJ/ 662 kcal | 512 kJ/ 122 kcal | 3700 kJ/ 884 kcal | 577 kJ/ 138 kcal |
| Grassi (g) | 36 g | 7 g | 52 g | 8 g |
| Grassi saturi(g) | 9 g | 2 g | 15 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 59 g | 11 g | 59 g | 9 g |
| Zuccheri (g) | 16 g | 3 g | 16 g | 3 g |
| Fibre (g) | 6 g | 1 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 24 g | 5 g | 42 g | 7 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 g | 4 g | 1 g |

## Allergeni

**7)** Latte **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.

1

## Preparare l'impasto

- Tagliate il **pan carré** a cubetti di 1-2 cm e trasferiteli in una ciotola.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tritate a piacere uno degli spicchi d'**aglio** (2 per 4 porzioni).
- Unite circa 100-120 ml di **latte** (200-220 per 4) e mescolate in modo che il pane sia ben ammollato. Condite con **sale**, **pepe**, l'**aglio** tritato, una manciata di **prezzemolo**, il **pecorino** e 2 **uova** (4 per 4 porzioni).
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e fate riposare per almeno 15 minuti in frigorifero. **IL CONSIGLIO DELLO CHEF:** *assicuratevi di tenere l'impasto in frigo per il tempo indicato, così sarà più facile modellare le pallotte.*

2

## Preparare la salsa

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella (possibilmente antiaderente) e rosolate l'altro spicchio d'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **salsa di pomodoro** e condite con una piccola noce di **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Cuocete con il coperchio a fuoco medio per 10-12 minuti circa, finché la salsa si sarà un po' ristretta.
- Tagliate la **zucchina** nel senso della lunghezza a fette di 0,5-1 cm.

**Ricetta personalizzata:** unite anche la carne nel sugo e cuocete finché non è più rosata.

3

## Friggere le pallotte

- Trascorsi 15 minuti, inumiditevi leggermente le mani e formate 12-14 **pallotte** (il doppio per 4 porzioni) con l'**impasto** di pane.
- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (se l'avete, usate olio di semi) e scaldatelo bene a fuoco medio. **ASTUZIA IN CUCINA:** *per capire se l'olio è a temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.*
- Unite le **pallotte** nell'**olio** caldo e friggete per 4-5 minuti, girandole delicatamente una volta: dovranno risultare ben dorate su tutti i lati.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.

4

## Grigliare le zucchine

- Ripulite e riportate la padella usata per friggere le pallotte su fuoco medio con un 2-3 cucchiai d'**olio** (4-5 per 4 porzioni).
- Unite le **zucchine** e grigliatele per 3-4 minuti per lato, finché saranno dorate.

5

## Ripassare le pallotte

- Nel frattempo, riportate la padella con la **salsa di pomodoro** su fuoco medio.
- Unite le **pallotte** e cuocete per 2-3 minuti circa, mescolandole delicatamente per condirle in modo uniforme e non romperle.

6

## Disporre nei piatti

- Disponete le **pallotte cacio e ova** nei piatti.
- Accompagnate con le **zucchine** grigliate, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e spolverizzate con il **prezzemolo** rimasto.

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

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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