



# Sandwich al formaggio stile Cipro e melanzane con pomodoro cuore di bue e glassa al balsamico

25 minuti

10



Formaggio stile Cipro



Pomodoro cuore di bue



Saltimbocca



Melanzana



Aioli



Glassa Al Balsamico



Lattuga iceberg



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

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
Formaggio stile Cipro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Saltingocca 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Glissa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Lattuga iceberg**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	495 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3452 kJ/ 825 kcal	698 kJ/ 167 kcal
Grassi (g)	40 g	8 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	79 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	33 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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](https://hellofresh.it)

1



## Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a rondelle spesse circa 0,5-1 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 3 cucchiaini d'**olio** 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 salate e pepate a piacere.

3



## Grigliare il formaggio

**TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.**

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto, unite il **pane** e tostatelo su entrambi i lati. In alternativa, tostatelo in un tostapane.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto, unite un filo d'**olio** e grigliate il **formaggio stile Cipro** per 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato.

2



## Preparare gli ingredienti

- Affettate il **formaggio stile Cipro** (dovrete ottenere circa 5-6 fette a persona).
- Riducete il **pomodoro** a fette sottili, condite con **sale** e **pepe** e tenete da parte.
- Condite la **lattuga iceberg** con **sale** e **olio** a piacere.

4



## Comporre il sandwich

**TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Spalmate la **salsa aioli** sulla base del panino, unite la **lattuga iceberg**, il **pomodoro**, le **melanzane** e il **formaggio stile Cipro** e irrorate con la **glissa al balsamico**.

Buon Appetito!