



Parmigiana di melanzane e mozzarella con Grana Padano Dop e pane saltimbocca

40 minuti

9



Melanzana



Aglio



Basilico



Pomodorini
Ciliegino in salsa



Mozzarella



Grana Padano Dop



Saltimbocca



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Basilico**	5 g	10 g
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Grana Padano Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Saltimbocca 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	519 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2558 kJ/ 611 kcal	493 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	79 g	15 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	32 g	6 g
Sale (g)	3 g	0.5 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

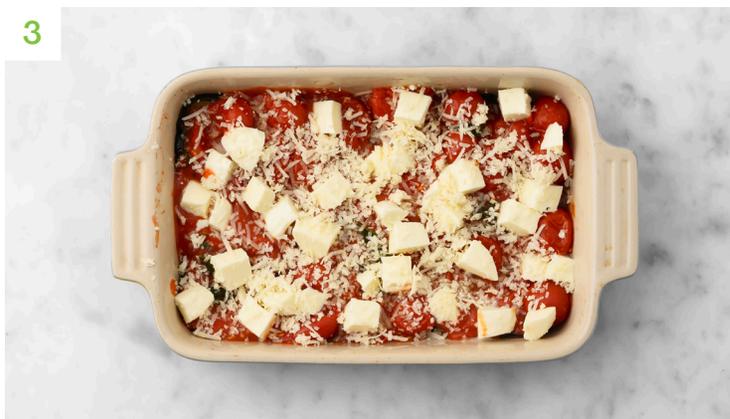
1



Preparare le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 5 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 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 le **melanzane**, la **mozzarella** e il **sugo** in una pirofila da forno.
- Infine, spolverizzate la superficie con il **Grana Padano**.
- Mettete i **saltimbocca** su una teglia foderata con carta da forno e irrorateli con un filo d'**olio**.
- Infornate la parmigiana nella parte superiore del forno e i saltimbocca in quella inferiore e cuocete entrambi per 10 minuti.

2



Cuocere il sugo

- Preriscaldate il forno a 220 gradi °C in modalità statico.
- Portate su fuoco medio una seconda padella antiaderente con un filo d'**olio** e l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Aggiungete i **pomodorini ciliegino in salsa**, **sale**, **pepe**, qualche foglia di **basilico** e un cucchiaino di **zucchero** e cuocete per circa 10 minuti a fuoco medio-basso. Alla fine eliminate l'aglio.
- Tagliate la **mozzarella** a dadini.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti la **parmigiana**, condite con un pizzico di **pepe** a piacere e guarnite con le foglie di **basilico** rimaste.
- Accompagnate con i **saltimbocca**.

Buon Appetito!