



# "Bistecca" di melanzane al forno e mozzarella con patate all'origano, songino e cuore di bue

30 minuti

9



Melanzana



Mozzarella



Origano Secco



Patate



Maionese



Insalata songino



Mandorle



Pomodoro cuore di bue



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Aceto

## 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     |
| Mozzarella** 7)         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Origano Secco           | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Patate                  | 3 pezzi     | 6 pezzi     |
| Maionese 8)             | 4 pacchetti | 8 pacchetti |
| Insalata songino**      | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Mandorle 2)             | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Pomodoro cuore di bue** | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g           |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 656 g                | 100 g              |
| Energia (kJ/kcal)                | 2582 kJ/<br>617 kcal | 394 kJ/<br>94 kcal |
| Grassi (g)                       | 33 g                 | 5 g                |
| Grassi saturi (g)                | 9 g                  | 1 g                |
| Carboidrati (g)                  | 57 g                 | 9 g                |
| Zuccheri (g)                     | 7 g                  | 1 g                |
| Fibre (g)                        | 9 g                  | 1 g                |
| Proteine (g)                     | 21 g                 | 3 g                |
| Sale (g)                         | 1 g                  | 0 g                |

## Allergeni

2) Frutta a guscio 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.

## 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://www.hellofresh.it)

1



## Preparare le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Pelate e tagliate le **patate** a spicchi di circa 1 cm. Raccoglietele in una ciotola e conditele con **olio**, **sale** e un pizzico di **origano**.
- Distribuitele su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporre.

3



## Condire l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a tocchetti. Raccoglietelo in una ciotola con le **mandorle**, tritate grossolanamente, e l'**insalata**. Condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tagliate la **mozzarella** a fette di circa 1 cm.
- Trascorsi 30 minuti, voltate le **melanzane** all'insù, adagiatevi sopra le fette di **mozzarella** e posizionate di nuovo la teglia in forno per 2-3 minuti, finché la mozzarella sarà filante e leggermente dorata.

2



## Preparare le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza. Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta. Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Condite le due metà con **olio**, **sale**, **pepe** e posizionatele con la parte tagliata rivolta verso il basso nella stessa teglia delle patate (oppure usate un'altra teglia, se non ci stanno).
- Cuocete in forno caldo per 30 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **melanzane alla mozzarella**.
- Accompagnate con le **patate**, l'**insalata** e la **maionese**.

Buon Appetito!