



"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/ 617 kcal	394 kJ/ 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



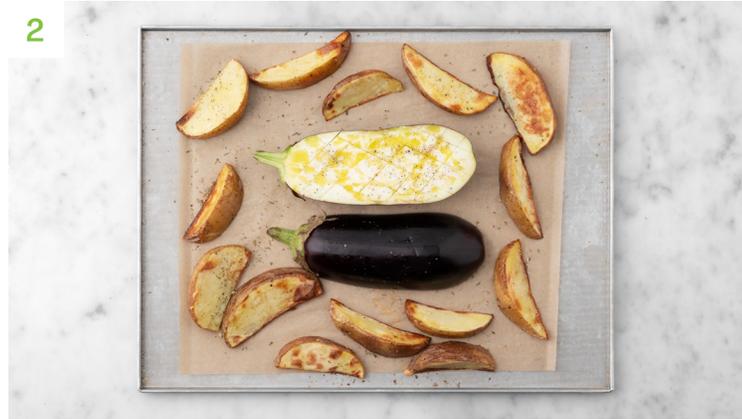
Preparare le patate

- 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.



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.



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.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!