



Parmigiana di melanzane e mozzarella filante con sugo di pomodoro e pane tostato

35 minuti

5



Melanzana



Aglio



Basilico



Mozzarella



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Ciabatta



Polpa di pomodoro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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 |
| Mozzarella** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Ciabatta 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Polpa di pomodoro | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 494 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2330 kJ/ 557 kcal | 472 kJ/ 113 kcal |
| Grassi (g) | 19 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 11 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 66 g | 13 g |
| Zuccheri (g) | 13 g | 3 g |
| Fibre (g) | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 27 g | 6 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g |

Allergeni

7) Latte 8) Uova 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** (per 2 persone) 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 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 **formaggio** grattugiato.
- Affettate il **pane** in diagonale a fette da 2 cm, disponetele su una teglia foderata con carta da forno e irroratele con un filo d'**olio**.
- Infornate la parmigiana nella parte superiore del forno e il pane 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 la **polpa di pomodoro**, condite con **sale**, **pepe**, qualche foglia di **basilico** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) 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 le fette di **pane**.

Buon Appetito!