



# Pinsa filante alla parmigiana

con melanzane fritte, pomodoro e mozzarella

25 minuti

6



Pinsa



Melanzana



Mozzarella



Aglio



Formaggio a pasta dura grattugiato



Salsa di pomodoro



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Zucchero



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pinsa <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Mozzarella** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7</b> <b>8</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>459 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2334 kJ/ 558 kcal	508 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	65 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	31 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il sugo

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Scaldate a fuoco medio un filo d'**olio d'oliva** in una padella, preferibilmente antiaderente.
- Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia), la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 8-10 minuti a fuoco medio-alto, mescolando ogni tanto.

3



## Infornare la pinsa

- Irrorate entrambi i lati della **pinsa** con un filo d'**olio**, disponetela su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo per 7 minuti.
- Sfornatela, spalmate sulla base la **salsa di pomodoro**, disponete sopra le fette di **melanzana** e la **mozzarella** a tocchetti e rimettetela in forno per 1-2 minuti, giusto il tempo di far sciogliere la mozzarella.

2



## Friggere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a fette tonde spesse circa 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 3 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 salate e pepate a piacere.
- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti di 1-2 cm.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **pinsa** nei piatti.
- Irroratela con un filo d'**olio** e spolverizzatela con il **formaggio grattugiato**.

Buon Appetito!